

МЕНЮ детский сад с 3-7 лет

27.01.26

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания | Номер рецептуры |
|---------------------------|---|---|-------------------|-----------------|
| Завтрак | | | | |
| 140 | Суп молочный с крупой(рисовый). <i>молоко с мдж 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар</i> | ЭЦ-93, Бел-3, Жир-4, Угл-12 | | 101 |
| 180 | Какао с молоком. <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</i> | ЭЦ-107, Бел-4, Жир-3, Угл-16 | | 416 |
| 30 | Хлеб пшеничный(обогащенный) | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14 | | 560 |
| 4 | Масло сливочное(порциями) | ЭЦ-26, Жир-3 | | 6 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-296, Бел-9, Жир-10, Угл-42 | | |
| Завтрак 2 | | | | |
| 150 | Сок в асортименте | ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15 | | 418 |
| Итого за Завтрак 2 | | ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15 | | |
| Обед | | | | |
| 180 | Борщ с капустой и картофелем. <i>свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., сахар</i> | ЭЦ-74, Бел-1, Жир-4, Угл-9 | | 63 |
| 60 | Котлеты рыбные любительские <i>минтай, морковь, яйцо куриное, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное.</i> | ЭЦ-87, Бел-8, Жир-3, Угл-7 | | 272 |
| 120 | Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом. <i>крупа гречневая, масло сливочное</i> | ЭЦ-195, Бел-7, Жир-2, Угл-31 | | 330 |
| 40 | Салат из свеклы отварной. <i>свекла, масло растительное.</i> | ЭЦ-38, Бел-1, Жир-2, Угл-3 | | 34 |
| 180 | Компот из сушеных фруктов. <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i> | ЭЦ-102, Угл-25 | | 394 |
| 20 | Хлеб пшеничный(обогащенный) | ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9 | | 560 |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный) | ЭЦ-46, Бел-1, Угл-9 | | 527 |
| Итого за Обед | | ЭЦ-588, Бел-20, Жир-11, Угл-94 | | |
| Полдник | | | | |
| 60 | Булочка «Российская» <i>мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, молоко с мдж 2,5%, изюм, яйцо куриное, дрожжи сушеные, соль йодированная, ванилин.</i> | ЭЦ-193, Бел-4, Жир-5, Угл-33 | | 457 |
| 180 | Кефир | ЭЦ-81, Бел-5, Жир-4, Угл-6 | | 420 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-274, Бел-9, Жир-9, Угл-40 | | |
| Итого за день | | ЭЦ-1 221, Бел-39, Жир-30, Угл-190 | | |
| | | | 250-00 | |



Повар

ИП Шаловатов
И.И.