

# МЕНЮ детский сад с 3-7 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b><u>Завтрак</u></b>				
<b>Каша жидкая молочная</b>				
140	<b>пшеничная с маслом сливочным и сахаром</b> <small>молоко с мдэж 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-103, Бел-4, Жир-4, Угл-13		101
180	<b>Какао с молоком.</b> <small>молоко с мдэж 2,5%, сахар, какао-порошок</small>	ЭЦ-107, Бел-4, Жир-3, Угл-16		416
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-280, Бел-10, Жир-7, Угл-43		
<b><u>Завтрак 2</u></b>				
150	<b>Сок в асортименте</b>	ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15		418
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15		
<b><u>Обед</u></b>				
180	<b>Суп картофельный с клецками .</b> <small>картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-63, Бел-2, Жир-2, Угл-9		91
60	<b>Котлеты, биточки, шницели рубленые.</b> <small>свинина, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное</small>	ЭЦ-240, Бел-7, Жир-20, Угл-9		299
120	<b>Каша рассыпчатая ячневая с маслом.</b> <small>крупа ячневая., масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-271, Бел-1, Жир-27, Угл-5		171
40	<b>Салат из свеклы отварной.</b> <small>свекла, масло растительное.</small>	ЭЦ-38, Бел-1, Жир-2, Угл-3		34
180	<b>Компот из сушеных фруктов.</b> <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-102, Угл-25		394
20	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-46, Бел-1, Угл-9		527
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-806, Бел-13, Жир-52, Угл-71		
<b><u>Полдник</u></b>				
60	<b>Сдоба обыкновенная.</b> <small>мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи сухие, соль йодированная</small>	ЭЦ-169, Бел-5, Жир-3, Угл-31		449
180	<b>Чай с молоком</b> <small>молоко с мдэж 2,5%, сахар, чай черный</small>	ЭЦ-89, Бел-3, Жир-2, Угл-14		413
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-258, Бел-7, Жир-5, Угл-46		
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 408, Бел-31, Жир-65, Угл-174	<b>250-00</b>	

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)  
№ 14

Повар

*И.И. Шаповалов*

И.И. Шаповалов  
Н.И.

МБОУ(МБДОУ) № 14  
г. Миллерово, Николаевский район, Волгоградская область