

**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>				
140	<b>Каша жидкая молочная из манной крупы .</b> <small>молоко с мдэж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-164, Бел-4, Жир-7, Угл-21		181
180	<b>Чай с сахаром (№410)</b> <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-38, Угл-9		410
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
4	<b>Масло сливочное(порциями)</b>	ЭЦ-26, Жир-3		6
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-298, Бел-7, Жир-10, Угл-45		
<b><u>Завтрак 2</u></b>				
80	<b>Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)</b>	ЭЦ-54, Угл-8		386
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ЭЦ-54, Угл-8		
<b><u>Обед</u></b>				
180	<b>Суп картофельный вермишелевый.</b>	ЭЦ-75, Бел-2, Жир-2, Угл-12		88
150	<b>Плюс из курицы</b> <small>цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат , соль йодированная</small>	ЭЦ-334, Бел-15, Жир-18, Угл-26		291
40	<b>Овощи соленые (огурец).</b>	ЭЦ-100, Угл-26		70
180	<b>Кисель из сухофруктов</b> <small>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</small>	ЭЦ-128, Угл-32		397
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-730, Бел-20, Жир-21, Угл-115		
<b><u>Полдник</u></b>				
50	<b>Вафли</b>	ЭЦ-177, Бел-1, Жир-2, Угл-39		330
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
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-284, Бел-5, Жир-5, Угл-54		
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 366, Бел-32, Жир-36, Угл-222		



Повар  
*Шарова Е. А.*

ИП Шарова Е. А.



250-00