

02.03.26

(2шт)

**МЕНЮ детский сад с 3-7лет**

| 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><br><small>молоко с мдж 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар</small>   | ЭЦ-103, Бел-4, Жир-4, Угл-13  |                   | 101             |
| 180                         | <b>Какао с молоком.</b><br><small>молоко с мдж 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><br><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><br><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><br><small>крупа ячневая., масло сливочное, соль йодированная</small>   | ЭЦ-271, Бел-1, Жир-27, Угл-5  |                   | 171             |
| 40                          | <b>Салат из свеклы отварной.</b><br><small>свекла, масло растительное.</small>   | ЭЦ-38, Бел-1, Жир-2, Угл-3  |                   | 34              |
| 180                         | <b>Компот из сушеных фруктов.</b><br><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><br><small>мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи сушеные, соль йодированная</small>   | ЭЦ-169, Бел-5, Жир-3, Угл-31  |                   | 449             |
| 180                         | <b>Чай с молоком</b><br><small>молоко с мдж 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>309-90</b>     |                 |

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)

Повар

Шмелевкова Н.Ф.

