

**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>				
140	<b>Суп молочный с макаронными изделиями.</b> <i>молоко с мдж 2,5%, макароны, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-102, Бел-4, Жир-4, Угл-13		100
180	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-91, Бел-3, Жир-2, Угл-14		414
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
4	<b>Масло сливочное(порциями)</b>	ЭЦ-26, Жир-3		6
10	<b>Сыр твердый (порциями).</b>	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3		7
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-325, Бел-12, Жир-12, Угл-41		
<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>Борщ с капустой и картофелем.</b> <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., сахар</i>	ЭЦ-74, Бел-1, Жир-4, Угл-9		63
70	<b>Рыба, тушеная с овощами</b> <i>минтай, морковь, лук репчатый, масло растительное., томат</i>	ЭЦ-71, Бел-7, Жир-4, Угл-2		261
120	<b>Картофель отварной.</b> <i>картофель, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-123, Бел-2, Жир-3, Угл-20		136
40	<b>Овощи соленые (огурец).</b>	ЭЦ-100, Угл-26		70
180	<b>Кисель из сухофруктов</b> <i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный, кислота лимонная.</i>	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-588, Бел-14, Жир-11, Угл-107		
<b><u>Полдник</u></b>				
60	<b>Запеканка из творога с манной крупой.</b> <i>творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана</i>	ЭЦ-148, Бел-11, Жир-7, Угл-10		251
10	<b>Соус молочный (сладкий).</b> <i>молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-9, Жир-1, Угл-1		384
180	<b>Чай с сахаром (№410)</b> <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-38, Угл-9		410
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-195, Бел-11, Жир-8, Угл-21		
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1163, Бел-33, Жир-32, Угл-177		
			<b>309-90</b>	

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)МБДОУ  
детский сад  
№14

Повар

Шмелева С.А.

