

**МЕНЮ детский сад с 3-7лет**

05.03.26

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> <i>молоко с мдже 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-164, Бел-4, Жир-7, Угл-21		181
180	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко с мдже 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
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-351, Бел-9, Жир-12, Угл-50		
<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 рыбный</b> <i>картофель, минтай, лук репчатый, морковь, томат, масло растительное., яйцо куриное, соль йодированная</i>	ЭЦ-81, Бел-4, Жир-2, Угл-11		90,01
70	<b>Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)</b> <i>свинина, сметана, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, томат, крупа рисовая, масло сливочное</i>	ЭЦ-93, Бел-5, Жир-5, Угл-6		304
120	<b>Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом.</b> <i>крупа пшеничная, масло сливочное</i>	ЭЦ-177, Бел-5, Жир-4, Угл-31		330
40	<b>Салат из белокочанной капусты.</b> <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, сахар, масло растительное., кислота лимонная.</i>	ЭЦ-34, Бел-1, Жир-2, Угл-3		21
180	<b>Компот из сушеных фруктов.</b> <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	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-579, Бел-18, Жир-14, Угл-95		
<b><u>Полдник</u></b>				
60	<b>Ватрушки с творогом .</b> <i>мука пшеничная высшего сорта, творог, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сушеные, соль йодированная, масло растительное., ванилин.</i>	ЭЦ-167, Бел-8, Жир-4, Угл-26		410
180	<b>Чай с сахаром (№410)</b> <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-38, Угл-9		410
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-205, Бел-8, Жир-4, Угл-36		
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 190, Бел-38, Жир-30, Угл-188	<b>309-90</b>	



Повар  
*Шилемькова Т.А.*

