

**МЕНЮ детский сад с 3-7лет**

12.03.26

| Выход (г)                 | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания | Номер рецептуры |
|---------------------------|---|---|-------------------|-----------------|
| <b>Завтрак</b>            |   |   |                   |                 |
| 140                       | <b>Суп молочный с овсяной крупой</b><br><i>молоко с мдэж 2,5%, овсянка "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>                              | ЭЦ-104, Бел-4, Жир-4, Угл-13  |                   | 101             |
| 180                       | <b>Кофейный напиток с молоком</b><br><i>молоко с мдэж 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-328, Бел-12, Жир-13, Угл-41  |                   |                 |
| <b>Завтрак 2</b>          |   |   |                   |                 |
| 150                       | <b>Сок в ассортименте</b>   | ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15  |                   | 418             |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |   | ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15  |                   |                 |
| <b>Обед</b>               |   |   |                   |                 |
| 180                       | <b>Суп картофельный с бобовыми (горохом)</b><br><i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло растительное.</i>                                   | ЭЦ-97, Бел-4, Жир-4, Угл-12   |                   | 87              |
| 70                        | <b>Рыба, запеченная в сметанном соусе.</b><br><i>минтай, сметана, яйцо куриное, сыр, масло растительное., мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</i> | ЭЦ-83, Бел-8, Жир-5, Угл-2  |                   | 266             |
| 120                       | <b>Пюре картофельное с сливочным маслом.</b><br><i>картофель, молоко с мдэж 2,5%, масло сливочное</i>   | ЭЦ-110, Бел-2, Жир-4, Угл-16  |                   | 339             |
| 40                        | <b>Салат из моркови</b><br><i>морковь, сахар</i>  | ЭЦ-21, Бел-1, Угл-5   |                   | 42              |
| 180                       | <b>Компот из сушеных фруктов.</b><br><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-505, Бел-18, Жир-13, Угл-78  |                   |                 |
| <b>Полдник</b>            |   |   |                   |                 |
| 60                        | <b>Крендель сахарный.</b><br><i>мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, яйцо куриное, дрожжи сушеные, масло растительное., соль йодированная</i>       | ЭЦ-222, Бел-4, Жир-8, Угл-33  |                   | 443             |
| 180                       | <b>Чай с сахаром (№410)</b><br><i>сахар, чай черный</i>   | ЭЦ-38, Угл-9  |                   | 410             |
| <b>Итого за Полдник</b>   |   | ЭЦ-260, Бел-4, Жир-8, Угл-43  |                   |                 |
| <b>Итого за день</b>      |   | ЭЦ-1 156, Бел-35, Жир-34, Угл-177   | <b>309.90</b>     |                 |

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)

Повар

*Шмелева С.Б.*

ИП Шаповалов

