

МЕНЮ детский сад с 3-7лет

19.03.26

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
Каша жидкая молочная				
140	пшениная с маслом сливочным и сахаром <small>молоко с мдже 2,5%, пшено, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-103, Бел-4, Жир-4, Угл-13		101
180	Молоко кипяченое.	ЭЦ-102, Бел-5, Жир-5, Угл-9		419
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
Итого за Завтрак		ЭЦ-275, Бел-12, Жир-9, Угл-36		
<u>Завтрак 2</u>				
80	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	ЭЦ-54, Угл-8		386
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-54, Угл-8		
<u>Обед</u>				
180	Щи из свежей капусты с картофелем . <small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., томат</small>	ЭЦ-61, Бел-1, Жир-4, Угл-6		73
70	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант) <small>свинина, сметана, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, томат, крупа рисовая, масло сливочное</small>	ЭЦ-93, Бел-5, Жир-5, Угл-6		304
120	Макароны отварные с маслом. <small>макароны, масло сливочное</small>	ЭЦ-127, Бел-4, Жир-3, Угл-21		219
40	Икра овощная свекольная. <small>свекла, томат, морковь, лук репчатый, масло растительное., сахар</small>	ЭЦ-40, Бел-1, Жир-2, Угл-5		55
180	Компот из сушеных фруктов. <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-102, Угл-25		394
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
20	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-46, Бел-1, Угл-9		527
Итого за Обед		ЭЦ-515, Бел-14, Жир-14, Угл-82		
<u>Полдник</u>				
50	Пряники	ЭЦ-183, Бел-3, Жир-2, Угл-38		332
180	Ряженка	ЭЦ-92, Бел-5, Жир-5, Угл-8		420
Итого за Полдник		ЭЦ-275, Бел-8, Жир-7, Угл-45		
Итого за день		ЭЦ-1 119, Бел-35, Жир-30, Угл-171		

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

Шмелева Т. Н.

