

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>				
140	Каша жидкая молочная из манной крупы . <i>молоко с мдж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-164, Бел-4, Жир-7, Угл-21		181
180	Кофейный напиток с молоком <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-91, Бел-3, Жир-2, Угл-14		414
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3		6
Итого за Завтрак		ЭЦ-351, Бел-9, Жир-12, Угл-50		
<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	Суп картофельный рыбный <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	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант) <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	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом. <i>крупа пшеничная, масло сливочное</i>	ЭЦ-177, Бел-5, Жир-4, Угл-31		330
40	Салат из белокочанной капусты. <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, сахар, масло растительное., кислота лимонная.</i>	ЭЦ-34, Бел-1, Жир-2, Угл-3		21
180	Компот из сушеных фруктов. <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	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-579, Бел-18, Жир-14, Угл-95		
<u>Полдник</u>				
60	Ватрушки с творогом . <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	Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай черный.</i>	ЭЦ-38, Угл-9		410
Итого за Полдник		ЭЦ-205, Бел-8, Жир-4, Угл-36		
Итого за день		ЭЦ-1 190, Бел-35, Жир-30, Угл-188	309-90	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

Шильникова Л. С.

