

МЕНЮ детский сад с 3-7 лет

20.03.26

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
40	Яйцо вареное	ЭЦ-63, Бел-5, Жир-5		227
100	Капуста тушеная. <small>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло растительное., томат, сахар, мука пшеничная высшего сорта, петрушка (корень)</small>	ЭЦ-80, Бел-2, Жир-4, Угл-10		143
180	Чай с сахаром и лимоном <small>сахар, лимоны, чай черный</small>	ЭЦ-37, Угл-9		412
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3		6
Итого за Завтрак		ЭЦ-277, Бел-10, Жир-12, Угл-33		
<u>Завтрак 2</u>				
150	Сок в асортименте	ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15		418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15		
<u>Обед</u>				
180	Суп картофельный с бобовыми (горохом) <small>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло растительное.</small>	ЭЦ-97, Бел-4, Жир-4, Угл-12		87
120	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом. <small>крупа гречневая, масло сливочное</small>	ЭЦ-195, Бел-7, Жир-2, Угл-31		330
70	Печень, тушенная в соусе <small>печень., сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., соль йодированная</small>	ЭЦ-125, Бел-10, Жир-7, Угл-6		261
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-651, Бел-24, Жир-15, Угл-98		
<u>Полдник</u>				
50	Печенье.	ЭЦ-209, Бел-4, Жир-5, Угл-37		332
180	Ряженка	ЭЦ-92, Бел-5, Жир-5, Угл-8		420
Итого за Полдник		ЭЦ-301, Бел-9, Жир-9, Угл-45		
Итого за день		ЭЦ-1 292, Бел-44, Жир-36, Угл-191		309-90



Повар

Шмелькина С.С.

