

МЕНЮ детский сад с 3-7лет

26.03.26

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
140	Суп молочный с овсяной крупой <i>молоко с мдж 2,5%, овсянка "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-104, Бел-4, Жир-4, Угл-13		101
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
10	Сыр твердый (порциями).	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3		7
Итого за Завтрак		ЭЦ-328, Бел-12, Жир-13, Угл-41		
<u>Завтрак 2</u>				
150	Сок в ассортименте	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) <i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-97, Бел-4, Жир-4, Угл-12		87
70	Рыба, запеченная в сметанном соусе. <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	Пюре картофельное с сливочным маслом. <i>картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-110, Бел-2, Жир-4, Угл-16		339
40	Салат из моркови <i>морковь, сахар</i>	ЭЦ-21, Бел-1, Угл-5		42
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-505, Бел-18, Жир-13, Угл-78		
<u>Полдник</u>				
60	Крендель сахарный. <i>мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, яйцо куриное, дрожжи сухие, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-222, Бел-4, Жир-8, Угл-33		443
180	Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-38, Угл-9		410
Итого за Полдник		ЭЦ-260, Бел-4, Жир-8, Угл-43		
Итого за день		ЭЦ-1 156, Бел-35, Жир-34, Угл-177	309-90	



Повар
Шмелевкова С.Б.

