

# МЕНЮ детский сад с 3-7лет

04.09.26

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 крупой(рисовый).</b> <i>молоко с мдэж 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-93, Бел-3, Жир-4, Угл-12		101
180	<b>Какао с молоком.</b> <i>молоко с мдэж 2,5%, сахар, какао-порошок</i>	ЭЦ-107, Бел-4, Жир-3, Угл-16		416
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
4	<b>Масло сливочное(порциями)</b>	ЭЦ-26, Жир-3		6
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-296, Бел-9, Жир-10, Угл-42		
<b>Завтрак 2</b>				
150	<b>Сок в асортименте</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>Борщ с капустой и картофелем.</b> <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., сахар</i>	ЭЦ-74, Бел-1, Жир-4, Угл-9		63
60	<b>Котлеты рыбные любительские</b> <i>минтай, морковь, яйцо куриное, молоко с мдэж 2,5%, масло сливочное, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-87, Бел-8, Жир-3, Угл-7		272
120	<b>Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	ЭЦ-195, Бел-7, Жир-2, Угл-31		330
40	<b>Салат из свеклы отварной.</b> <i>свекла, масло растительное.</i>	ЭЦ-38, Бел-1, Жир-2, Угл-3		34
180	<b>Компот из сушеных фруктов.</b> <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-588, Бел-20, Жир-11, Угл-94		
<b>Полдник</b>				
60	<b>Булочка «Российская»</b> <i>мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, молоко с мдэж 2,5%, изюм, яйцо куриное, дрожжи сушеные, соль йодированная, ванилин.</i>	ЭЦ-193, Бел-4, Жир-5, Угл-33		457
180	<b>Кефир</b>	ЭЦ-81, Бел-5, Жир-4, Угл-6		420
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-274, Бел-9, Жир-9, Угл-40		
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 221, Бел-39, Жир-30, Угл-190	309-90	

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)



Повар

*Жульевна И. Б.*

ИП Шаповалов

