

МЕНЮ детский сад с 3-7лет

15.04.26

| 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 крупой(гречневый). <i>молоко с мдж 2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар</i> | ЭЦ-100, Бел-4, Жир-4, Угл-12 | | 101 |
| 180 | Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай черный</i> | ЭЦ-38, Угл-9 | | 410 |
| 30 | Хлеб пшеничный(обогащенный) | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14 | | 560 |
| 4 | Масло сливочное(порциями) | ЭЦ-26, Жир-3 | | 6 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-234, Бел-7, Жир-7, Угл-35 | | |
| <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 вермишелевый. | ЭЦ-75, Бел-2, Жир-2, Угл-12 | | 88 |
| 150 | Птица тушеная в соусе с овощами <i>картофель, филе цб, морковь, лук репчатый, сметана, горошек зеленый консервы, томат, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</i> | ЭЦ-136, Бел-13, Жир-4, Угл-4 | | 319 |
| 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-427, Бел-19, Жир-6, Угл-65 | | |
| <u>Полдник</u> | | | | |
| 60 | Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой <i>мука пшеничная высшего сорта, повидло, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сушеные, соль йодированная, масло растительное.</i> | ЭЦ-133, Бел-3, Жир-1, Угл-28 | | 437 |
| 180 | Кефир | ЭЦ-81, Бел-5, Жир-4, Угл-6 | | 420 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-214, Бел-8, Жир-5, Угл-34 | | |
| Итого за день | | ЭЦ-938, Бел-34, Жир-19, Угл-150 | | 309-90 |



Повар
Шмелькова Л.Б.

