(2пт)

МЕНЮ детский сад с 3-7лет

17.09.26

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
	Завтрак			
40	Яйцо вареное	ЭЦ-63, Бел-5, Жир-5		227
100	Капуста тушеная. *капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло растительное., томат , сахар, мука пшеничная высшего сорта, петрушка (корень)*	ЭЦ-80, Бел-2, Жир-4, Угл-10		143
180	Чай с сахаром и лимоном *сахар, лимоны, чай черный*	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		
	Завтрак 2			
150	Сок в асортименте	ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15		418
	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15		
	Обед			
180	Суп картофельный с бобовыми (горохом) *картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло растительное.*	ЭЦ-97, Бел-4, Жир-4, Угл-12		87
120	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом. *крупа гречневая, масло сливочное*	ЭЦ-195, Бел-7, Жир-2, Угл-31		330
70	Печень, тушенная в соусе *печень ., сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., соль йодированная*	ЭЦ-125, Бел-10, Жир-7, Угл-6		261
40	Икра овощная свекольная. *свекла, томат , морковь, лук репчатый, масло растительное., сахар*	ЭЦ-40, Бел-1, Жир-2, Угл-5		55
180	Компот из сушеных фруктов. *сухофрукты, сахар, кислота лимонная.*	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		
	Полдник			
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	

Руководитель МБОУ(МБДОУ) _____

Повар Тименькова Т.Г.

ИП Шаповалов Н.Н.