

**МЕНЮ детский сад с 3-7лет**

22.04.26

| Выход (г)                 | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания | Номер рецептуры |
|---------------------------|--|---|-------------------|-----------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>     |  |   |                   |                 |
| 140                       | <b>Каша жидкая молочная из манной крупы .</b><br><small>молоко с мдж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>     | ЭЦ-164, Бел-4, Жир-7, Угл-21  |                   | 181             |
| 180                       | <b>Чай с сахаром (№410)</b><br><small>сахар, чай черный</small>  | ЭЦ-38, Угл-9  |                   | 410             |
| 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-298, Бел-7, Жир-10, Угл-45   |                   |                 |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>   |  |   |                   |                 |
| 80                        | <b>Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)</b>   | ЭЦ-54, Угл-8  |                   | 386             |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |  | ЭЦ-54, Угл-8  |                   |                 |
| <b><u>Обед</u></b>        |  |   |                   |                 |
| 180                       | <b>Суп картофельный вермишелевый.</b>  | ЭЦ-75, Бел-2, Жир-2, Угл-12   |                   | 88              |
| 150                       | <b>Плов из курицы</b><br><small>цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат , соль йодированная</small> | ЭЦ-334, Бел-15, Жир-18, Угл-26  |                   | 291             |
| 40                        | <b>Овощи соленые (огурец).</b>   | ЭЦ-100, Угл-26  |                   | 70              |
| 180                       | <b>Кисель из сухофруктов</b><br><small>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</small>                                     | ЭЦ-128, Угл-32  |                   | 397             |
| 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-730, Бел-20, Жир-21, Угл-115   |                   |                 |
| <b><u>Полдник</u></b>     |  |   |                   |                 |
| 50                        | <b>Вафли</b>   | ЭЦ-177, Бел-1, Жир-2, Угл-39  |                   | 330             |
| 180                       | <b>Какао с молоком.</b><br><small>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</small>  | ЭЦ-107, Бел-4, Жир-3, Угл-16  |                   | 416             |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  | ЭЦ-284, Бел-5, Жир-5, Угл-54  |                   |                 |
| <b>Итого за день</b>      |  | ЭЦ-1 366, Бел-32, Жир-36, Угл-222   | 617 300 309-90    |                 |

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)

Повар

Шильникова Е.Ф.

ИП Шаповалов

