

**МЕНЮ детский сад с 3-7 лет**

23.04.26

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>Суп молочный с овсяной крупой</b> <i>молоко с мдж 2,5%, овсянка "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-104, Бел-4, Жир-4, Угл-13		101
180	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-91, Бел-3, Жир-2, Угл-14		414
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
4	<b>Масло сливочное(порциями)</b>	ЭЦ-26, Жир-3		6
10	<b>Сыр твердый (порциями).</b>	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3		7
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-328, Бел-12, Жир-13, Угл-41		
<b><u>Завтрак 2</u></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><u>Обед</u></b>				
180	<b>Суп картофельный с бобовыми (горохом)</b> <i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-97, Бел-4, Жир-4, Угл-12		87
70	<b>Рыба, запеченная в сметанном соусе.</b> <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	<b>Пюре картофельное с сливочным маслом.</b> <i>картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-110, Бел-2, Жир-4, Угл-16		339
40	<b>Салат из моркови</b> <i>морковь, сахар</i>	ЭЦ-21, Бел-1, Угл-5		42
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-505, Бел-18, Жир-13, Угл-78		
<b><u>Полдник</u></b>				
60	<b>Крендель сахарный.</b> <i>мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, яйцо куриное, дрожжи сушеные, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-222, Бел-4, Жир-8, Угл-33		443
180	<b>Чай с сахаром (№410)</b> <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-38, Угл-9		410
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-260, Бел-4, Жир-8, Угл-43		
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 156, Бел-35, Жир-34, Угл-177		309-90

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.

Шимелькова Т.Б.

