

**МЕНЮ детский сад с 3-7 лет**

15.05.26

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b><u>Завтрак</u></b>				
40	<b>Яйцо вареное</b>	ЭЦ-63, Бел-5, Жир-5		227
100	<b>Капуста тушеная.</b> <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло растительное., томат, сахар, мука пшеничная высшего сорта, петрушка (корень)</i>	ЭЦ-80, Бел-2, Жир-4, Угл-10		143
180	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар, лимоны, чай черный</i>	ЭЦ-37, Угл-9		412
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-277, Бел-10, Жир-12, Угл-33		
<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
120	<b>Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	ЭЦ-195, Бел-7, Жир-2, Угл-31		330
70	<b>Печень, тушеная в соусе</b> <i>печень, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-125, Бел-10, Жир-7, Угл-6		261
40	<b>Икра овощная свекольная.</b> <i>свекла, томат, морковь, лук репчатый, масло растительное., сахар</i>	ЭЦ-40, Бел-1, Жир-2, Угл-5		55
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-651, Бел-24, Жир-15, Угл-98		
<b><u>Полдник</u></b>				
50	<b>Печенье.</b>	ЭЦ-209, Бел-4, Жир-5, Угл-37		332
180	<b>Ряженка</b>	ЭЦ-92, Бел-5, Жир-5, Угл-8		420
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-301, Бел-9, Жир-9, Угл-45		
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 292, Бел-44, Жир-36, Угл-191	<b>309-90</b>	



Повар  
*Мещерякова С.Н.*

