

## МЕНЮ детский сад с 3-7 лет

48.05.26

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>				
140	<b>Суп молочный с вермишелью.</b> <i>молоко с м.ож 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-84, Бел-3, Жир-3, Угл-10		120
180	<b>Чай с сахаром (№410)</b> <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-38, Угл-9		410
4	<b>Масло сливочное(порциями)</b>	ЭЦ-26, Жир-3		6
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-218, Бел-6, Жир-6, Угл-33		560
<b>Завтрак 2</b>				
80	<b>Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)</b>	ЭЦ-54, Угл-8		386
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ЭЦ-54, Угл-8		386
<b>Обед</b>				
180	<b>Суп картофельный с крупой ячневый.</b> <i>картофель, лук репчатый, морковь, крупа ячневая, масло растительное.</i>	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-2, Угл-10		86
150	<b>Жаркое по домашнему</b> <i>картофель, свинина, лук репчатый, томат, масло сливочное</i>	ЭЦ-181, Бел-19, Жир-5, Угл-15		292
40	<b>Салат из белокочанной капусты.</b> <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, сахар, масло растительное, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-34, Бел-1, Жир-2, Угл-3		21
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-475, Бел-24, Жир-10, Угл-72		527
<b>Полдник</b>				
60	<b>Запеканка из творога с манной крупой.</b> <i>творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана</i>	ЭЦ-148, Бел-11, Жир-7, Угл-10		251
10	<b>Соус молочный (сладкий).</b> <i>молоко с м.ож 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-9, Жир-1, Угл-1		384
180	<b>Чай с сахаром (№410)</b> <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-38, Угл-9		410
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-195, Бел-11, Жир-8, Угл-21		
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-943, Бел-41, Жир-24, Угл-134	<b>250-00</b>	



Повар

Шелепеева С.Б.

ИП Шаповалов  
Н.Н.