

(1шт)

**МЕНЮ детский сад с 3-7лет**

16.06.26

| Выход<br>(г) | Наименование блюда | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания | Номер<br>рецептуры |
|--------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------|
|--------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------|

**Завтрак**

|     |                                                                                                                       |                              |  |     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--|-----|
| 140 | <b>Суп молочный с<br/>крупой(рисовый).</b><br><small>молоко с мдж 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар</small> | ЭЦ-93, Бел-3, Жир-4, Угл-12  |  | 101 |
| 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 |
| 30  | <b>Хлеб<br/>пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                | ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14         |  | 560 |
| 4   | <b>Масло сливочное(порциями)</b>                                                                                      | ЭЦ-26, Жир-3                 |  | 6   |

**Итого за Завтрак** ЭЦ-296, Бел-9, Жир-10, Угл-42**Завтрак 2**

|     |                          |                      |  |     |
|-----|--------------------------|----------------------|--|-----|
| 150 | <b>Сок в асортименте</b> | ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15 |  | 418 |
|-----|--------------------------|----------------------|--|-----|

**Итого за Завтрак 2** ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15**Обед**

|     |                                                                                                                                                                               |                              |  |     |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--|-----|
| 180 | <b>Борщ с капустой и<br/>картофелем.</b><br><small>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., сахар</small>                  | ЭЦ-74, Бел-1, Жир-4, Угл-9   |  | 63  |
| 60  | <b>Котлеты рыбные<br/>любительские</b><br><small>минтай, морковь, яйцо куриное, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное.</small> | ЭЦ-87, Бел-8, Жир-3, Угл-7   |  | 272 |
| 120 | <b>Каша гречневая рассыпчатая с<br/>сливочным маслом.</b><br><small>крупа гречневая, масло сливочное</small>                                                                  | ЭЦ-195, Бел-7, Жир-2, Угл-31 |  | 330 |
| 40  | <b>Салат из свеклы отварной.</b><br><small>свекла, масло растительное.</small>                                                                                                | ЭЦ-38, Бел-1, Жир-2, Угл-3   |  | 34  |
| 180 | <b>Компот из сушеных фруктов.</b><br><small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>                                                                                      | ЭЦ-102, Угл-25               |  | 394 |
| 20  | <b>Хлеб<br/>пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                                                        | ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9          |  | 560 |
| 20  | <b>Хлеб ржано-<br/>пшеничный(обогащенный)</b>                                                                                                                                 | ЭЦ-46, Бел-1, Угл-9          |  | 527 |

**Итого за Обед** ЭЦ-588, Бел-20, Жир-11, Угл-94**Полдник**

|     |                                                                                                                                                                                 |                              |  |     |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--|-----|
| 60  | <b>Булочка «Российская»</b><br><small>мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, молоко с мдж 2,5%, изюм, яйцо куриное, дрожжи сушеные, соль йодированная, ванилин.</small> | ЭЦ-193, Бел-4, Жир-5, Угл-33 |  | 457 |
| 180 | <b>Кефир</b>                                                                                                                                                                    | ЭЦ-81, Бел-5, Жир-4, Угл-6   |  | 420 |

**Итого за Полдник** ЭЦ-274, Бел-9, Жир-9, Угл-40**Итого за день** ЭЦ-1 221, Бел-39, Жир-30, Угл-190Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)

Повар

Иваненкова И.И.

ИП Шаповалов  
Н.Н.