

МЕНЮ детский сад с 3-7лет

19.06.26

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
--------------	--------------------	--	----------------------	--------------------

Завтрак**Каша жидкая молочная**

140 **пшеничная с маслом сливочным и сахаром** ЭЦ-103, Бел-4, Жир-4, Угл-13 101

молоко с мдж 2,5%, пшено, масло сливочное, сахар

180 **Молоко кипяченое.** ЭЦ-102, Бел-5, Жир-5, Угл-9 419

30 **Хлеб пшеничный(обогащенный)** ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14 560

Итого за Завтрак ЭЦ-275, Бел-12, Жир-9, Угл-36**Завтрак 2**

80 **Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)** ЭЦ-54, Угл-8 386

Итого за Завтрак 2 ЭЦ-54, Угл-8**Обед**

180 **Щи из свежей капусты с картофелем.** ЭЦ-61, Бел-1, Жир-4, Угл-6 73

капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., томат

70 **Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)** ЭЦ-93, Бел-5, Жир-5, Угл-6 304

свинина, сметана, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, томат, крупа рисовая, масло сливочное

120 **Макароны отварные с маслом.** ЭЦ-127, Бел-4, Жир-3, Угл-21 219

макароны, масло сливочное

40 **Икра кабачковая(из свежих овощей)** ЭЦ-28, Жир-2, Угл-2 54

кабачки свежие., лук репчатый, томат, масло растительное.

180 **Компот из сушеных фруктов.** ЭЦ-102, Угл-25 394

сухофрукты, сахар, кислота лимонная.

20 **Хлеб пшеничный(обогащенный)** ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9 560

20 **Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)** ЭЦ-46, Бел-1, Угл-9 527

Итого за Обед ЭЦ-503, Бел-14, Жир-14, Угл-79**Полдник**

50 **Пряники** ЭЦ-183, Бел-3, Жир-2, Угл-38 332

180 **Ряженка** ЭЦ-92, Бел-5, Жир-5, Угл-8 420

Итого за Полдник ЭЦ-275, Бел-8, Жир-7, Угл-45**Итого за день** ЭЦ-1 107, Бел-34, Жир-30, Угл-168**309-90**Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

Шмелева Т.А.

ИП Шаповалов
Н.Н.