

МЕНЮ детский сад с 3-7лет

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

Завтрак

140	Суп молочный с крупой(рисовый). молоко с мдж 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	ЭЦ-93, Бел-3, Жир-4, Угл-12		101
180	Какао с молоком. молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок	ЭЦ-107, Бел-4, Жир-3, Угл-16		416
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3		6

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

Завтрак 2

150	Сок в асортименте	ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15		418
-----	--------------------------	----------------------	--	-----

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

Обед

180	Борщ с капустой и картофелем. свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., сахар	ЭЦ-74, Бел-1, Жир-4, Угл-9		63
60	Котлеты рыбные любительские минтай, морковь, яйцо куриное, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное.	ЭЦ-87, Бел-8, Жир-3, Угл-7		272
120	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом. крупа гречневая, масло сливочное	ЭЦ-195, Бел-7, Жир-2, Угл-31		330
40	Салат из свеклы отварной. свекла, масло растительное.	ЭЦ-38, Бел-1, Жир-2, Угл-3		34
180	Компот из сушеных фруктов. сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-102, Угл-25		394
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-588, Бел-20, Жир-11, Угл-94

Полдник

60	Булочка «Российская» мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, молоко с мдж 2,5%, изюм, яйцо куриное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин.	ЭЦ-193, Бел-4, Жир-5, Угл-33		457
180	Кефир	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-190

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

Александрова И.И.

ИП Шаповалов
Н.Н.

