

МЕНЮ детский сад с 3-7лет

31.08.26

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**

ЭЦ-103, Бел-4, Жир-4, Угл-13

сливочным и сахаром

молоко с мдэ 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар

101

180 **Какао с молоком.**

ЭЦ-107, Бел-4, Жир-3, Угл-16

молоко с мдэ 2,5%, сахар, какао-порошок

416

30 **Хлеб**

ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14

пшеничный(обогащенный)

560

Итого за Завтрак ЭЦ-280, Бел-10, Жир-7, Угл-43**Завтрак 2**150 **Сок в ассортименте**

ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15

418

Итого за Завтрак 2 ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15**Обед**180 **Суп картофельный с клецками**

ЭЦ-63, Бел-2, Жир-2, Угл-9

картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная

91

60 **Котлеты, биточки, шницели
рубленые.**

ЭЦ-240, Бел-7, Жир-20, Угл-9

свинина, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное

299

120 **Каша рассыпчатая ячневая с
маслом.**

ЭЦ-271, Бел-1, Жир-27, Угл-5

крупа ячневая., масло сливочное, соль йодированная

171

40 **Салат из свеклы отварной.**

ЭЦ-38, Бел-1, Жир-2, Угл-3

свекла, масло растительное.

34

180 **Компот из сушеных фруктов.**

ЭЦ-102, Угл-25

сухофрукты, сахар, кислота лимонная.

394

20 **Хлеб**

ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9

пшеничный(обогащенный)

560

20 **Хлеб ржано-**

ЭЦ-46, Бел-1, Угл-9

пшеничный(обогащенный)

527

Итого за Обед ЭЦ-806, Бел-13, Жир-52, Угл-71**Полдник**60 **Сдоба обыкновенная.**

ЭЦ-169, Бел-5, Жир-3, Угл-31

мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи сухие, соль йодированная

449

180 **Чай с молоком**

ЭЦ-89, Бел-3, Жир-2, Угл-14

молоко с мдэ 2,5%, сахар, чай черный

413

Итого за Полдник ЭЦ-258, Бел-7, Жир-5, Угл-46**Итого за день** ЭЦ-1 408, Бел-31, Жир-65, Угл-174Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

Имеева Н.Н.

ИП Шаповалов
Н.Н.