

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	Каша жидкая молочная из манной крупы . молоко с мдэс 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-164, Бел-4, Жир-7, Угл-21		181
-----	---	------------------------------	--	-----

180	Кофейный напиток с молоком молоко с мдэс 2,5%, сахар, кофейный напиток	ЭЦ-91, Бел-3, Жир-2, Угл-14		414
-----	---	-----------------------------	--	-----

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

4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3		6
---	----------------------------------	--------------	--	---

Итого за Завтрак ЭЦ-351, Бел-9, Жир-12, Угл-50

Завтрак 2

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

Итого за Завтрак 2 ЭЦ-54, Угл-8

Обед

180	Суп картофельный рыбный картофель, минтай, лук репчатый, морковь, томат, масло растительное., яйцо куриное, соль йодированная	ЭЦ-81, Бел-4, Жир-2, Угл-11		90,01
-----	--	-----------------------------	--	-------

70	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант) свинина, сметана, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, томат, крупа рисовая, масло сливочное	ЭЦ-93, Бел-5, Жир-5, Угл-6		304
----	--	----------------------------	--	-----

120	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом. крупа пшеничная, масло сливочное	ЭЦ-177, Бел-5, Жир-4, Угл-31		330
-----	--	------------------------------	--	-----

40	Салат из белокочанной капусты. капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, сахар, масло растительное., кислота лимонная.	ЭЦ-34, Бел-1, Жир-2, Угл-3		21
----	--	----------------------------	--	----

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-579, Бел-18, Жир-14, Угл-95

Полдник

60	Ватрушки с творогом . мука пшеничная высшего сорта, творог, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сухие, соль йодированная, масло растительное., ванилин.	ЭЦ-167, Бел-8, Жир-4, Угл-26		410
----	--	------------------------------	--	-----

180	Чай с сахаром (№410) сахар, чай черный	ЭЦ-38, Угл-9		410
-----	---	--------------	--	-----

Итого за Полдник ЭЦ-205, Бел-8, Жир-4, Угл-36

Итого за день ЭЦ-1 190, Бел-35, Жир-30, Угл-188

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.