

МЕНЮ детский сад с 3-7 лет

04.09.16

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

Завтрак

40	Яйцо вареное	ЭЦ-63, Бел-5, Жир-5		227
100	Капуста тушеная. капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло растительное., томат, сахар, мука пшеничная высшего сорта, петрушка (корень)	ЭЦ-80, Бел-2, Жир-4, Угл-10		143
180	Чай с сахаром и лимоном сахар, лимоны, чай черный	ЭЦ-37, Угл-9		412
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3		6

Итого за Завтрак ЭЦ-277, Бел-10, Жир-12, Угл-33**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 бобовыми (горохом) картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло растительное.	ЭЦ-97, Бел-4, Жир-4, Угл-12		87
120	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом. крупа гречневая, масло сливочное	ЭЦ-195, Бел-7, Жир-2, Угл-31		330
70	Печень, тушенная в соусе печень, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., соль йодированная	ЭЦ-125, Бел-10, Жир-7, Угл-6		261
40	Икра овощная свекольная. свекла, томат, морковь, лук репчатый, масло растительное., сахар	ЭЦ-40, Бел-1, Жир-2, Угл-5		55
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-651, Бел-24, Жир-15, Угл-98**Полдник**

50	Печенье .	ЭЦ-209, Бел-4, Жир-5, Угл-37		332
180	Ряженка	ЭЦ-92, Бел-5, Жир-5, Угл-8		420

Итого за Полдник ЭЦ-301, Бел-9, Жир-9, Угл-45**Итого за день** ЭЦ-1 292, Бел-44, Жир-36, Угл-191 **309-90**Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

Исмаиловская И.Г.

ИП Шаповалов

И.И.

