

МЕНЮ с 1 года до 3 лет и с 3-7 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
130	Каша жидкая молочная из манной крупы молоко с м.д.ж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-176, Бел-4, Жир-7, Угл-23		181
215	Чай с сахаром (№410) сахар, чай черный	ЭЦ-45, Угл-11		410
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
5	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		6
Итого за Завтрак		ЭЦ-324, Бел-7, Жир-11, Угл-48		
Завтрак 2				
180	Сок в асортименте	ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18		418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18		
Обед				
180	Суп картофельный вермишелевый.	ЭЦ-75, Бел-2, Жир-2, Угл-12		88
60	Гуляш из отварного мяса. свинина, морковь, лук репчатый, томат, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта	ЭЦ-167, Бел-14, Жир-11, Угл-3		293
120	Макароны отварные с маслом. макароны, масло сливочное	ЭЦ-127, Бел-4, Жир-3, Угл-21		219
30	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-125, Угл-33		70
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-689, Бел-23, Жир-16, Угл-113		
Полдник				
70	Ватрушки с повидлом мука пшеничная высшего сорта, повидло, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сухие, соль йодированная, масло растительное	ЭЦ-222, Бел-4, Жир-3, Угл-44		441
180	Чай с молоком молоко с м.д.ж 2,5%, сахар, чай черный	ЭЦ-89, Бел-3, Жир-2, Угл-14		413
Итого за Полдник		ЭЦ-311, Бел-7, Жир-5, Угл-58		
Итого за день		ЭЦ-1 399, Бел-38, Жир-33, Угл-238	272-63	

Руководитель
МБОУ(МБОУ)

Получил

ИИТ Школа №10
М.П.