

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	Помер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
150	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным и сахаром <i>молоко с м.д.ж. 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14		101
205	Кофейный напиток с молоком <i>молоко с м.д.ж. 2,5%, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-104, Бел-3, Жир-3, Угл-16		414
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
10	Сыр твердый (порциями).	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3		7
Итого за Завтрак		ЭЦ-353, Бел-12, Жир-14, Угл-44		
<u>Завтрак 2</u>				
100	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	ЭЦ-68, Угл-10		386
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-68, Угл-10		
<u>Обед</u>				
180	Суп картофельный с крупой ячневый. <i>картофель, лук репчатый, морковь, крупа ячневая., масло растительное.</i>	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-2, Угл-10		86
70	Рыба , тушенная с овощами <i>минтай, морковь, лук репчатый, масло растительное., томат</i>	ЭЦ-71, Бел-7, Жир-4, Угл-2		261
120	Пюре картофельное с сливочным маслом. <i>картофель, молоко с м.д.ж. 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-110, Бел-2, Жир-4, Угл-16		339
50	Икра свекольная <i>свекла, томат , лук репчатый, масло растительное., сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-55, Бел-1, Жир-4, Угл-5		75
180	Компот из сушеных фруктов. <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	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-496, Бел-15, Жир-14, Угл-77		
<u>Полдник</u>				
70/10	Сырники из творога(с повидлом) <i>творог, повидло, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., яйцо куриное</i>	ЭЦ-187, Бел-12, Жир-8, Угл-8		245
180	Молоко кипяченое.	ЭЦ-102, Бел-5, Жир-5, Угл-9		419
Итого за Полдник		ЭЦ-289, Бел-18, Жир-13, Угл-17		
Итого за день		ЭЦ-1 306, Бел-45, Жир-42, Угл-148	272-63	

Руководитель
МБОУ «СОШ №3

Повар

Н.О. Шатковский
М.Н.