

МЕНЮ Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
Завтрак			
150	Суп молочный с крупой(пшеничной). <i>молоко с мдж 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное</i>	ЭЦ-109, Бел-4, Жир-4, Угл-14	101
10	Сыр твердый (порциями).	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3	7
180	Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-38, Угл-9	410
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12	560
Итого за Завтрак		ЭЦ-259, Бел-9, Жир-8, Угл-36	
Завтрак 2			
70	Фрукты свежие(Яблоки)	ЭЦ-31, Угл-7	386
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-31, Угл-7	
Обед			
180	Щи из свежей капусты с картофелем . <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., томат</i>	ЭЦ-61, Бел-1, Жир-4, Угл-6	73
5	Сметана	ЭЦ-8, Жир-1	540
50/25	Птица тушеная с соусом. <i>филе цб, сметана, томат, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</i>	ЭЦ-75, Бел-9, Жир-3, Угл-3	318
100	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	ЭЦ-1 256, Бел-40, Жир-43, Угл-177	330
25	Салат из белокочанной капусты. <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, сахар, масло растительное., кислота лимонная.</i>	ЭЦ-21, Жир-1, Угл-2	21
180	Кисель из сухофруктов <i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</i>	ЭЦ-128, Угл-32	397
34	Хлеб пшеничный	ЭЦ-103, Бел-3, Жир-1, Угл-17	560
25	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21	527
Итого за Обед		ЭЦ-1 769, Бел-58, Жир-54, Угл-258	
Полдник			
60	Сырники из творога(с повидлом) <i>творог, повидло, мука пшеничная высшего сорта, яйцо куриное, масло растительное.</i>	ЭЦ-140, Бел-9, Жир-6, Угл-6	245
150	Кофейный напиток с молоком <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-76, Бел-2, Жир-2, Угл-12	414
Итого за Полдник		ЭЦ-216, Бел-12, Жир-8, Угл-18	
Итого за день		ЭЦ-2 275, Бел-78, Жир-71, Угл-319	

Руководитель:
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов

