

МЕНЮ Детский сад

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Номер рецептуры |
|---------------------------|---|---|-----------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| | Каша жидкая молочная | | |
| 150 | пшениная с маслом сливочным и сахаром <i>молоко с мдж 2,5%, пшено, масло сливочное, сахар</i> | ЭЦ-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14 | 101 |
| 30/20/5 | Бутерброд с повидлом и маслом. <i>хлеб пшеничный, повидло, масло сливочное</i> | ЭЦ-156, Бел-2, Жир-4, Угл-28 | 2 |
| 180 | Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай черный</i> | ЭЦ-38, Угл-9 | 410 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-304, Бел-7, Жир-8, Угл-51 | |
| <u>Завтрак 2</u> | | | |
| 70 | Фрукты свежие (Яблоки) | ЭЦ-31, Угл-7 | 386 |
| Итого за Завтрак 2 | | ЭЦ-31, Угл-7 | |
| <u>Обед</u> | | | |
| 180 | Рассольник ленинградский . <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное.</i> | ЭЦ-88, Бел-1, Жир-4, Угл-12 | 82 |
| 140 | Запеканка картофельная с мясом. <i>картофель, свинина, масло сливочное, лук репчатый, сухари панировочные</i> | ЭЦ-207, Бел-11, Жир-8, Угл-22 | 308 |
| 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 | Компот из сушеных сухофруктов, сахар, кислота лимонная. | ЭЦ-102, Угл-25 | 394 |
| 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-638, Бел-19, Жир-16, Угл-100 | |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 50 | Крендель сахарный. <i>мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, яйцо куриное, дрожжи сухие, масло растительное., соль йодированная</i> | ЭЦ-19, Бел-4, Жир-7, Угл-28 | 443 |
| 150 | Какао с молоком. <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</i> | ЭЦ-89, Бел-3, Жир-3, Угл-13 | 416 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9, Угл-41 | |
| Итого за день | | ЭЦ-1 080, Бел-33, Жир-34, Угл-199 | |

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

Бондарев

ИП Шаповалов
И.Н.

