

МЕНЮ Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
150	Суп молочный с овсяной крупой <small>молоко с мдэж 2,5%, овсянка "геркулес", масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-112, Бел-4, Жир-4, Угл-13	101
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6
180	Чай с сахаром (№410) <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-38, Угл-9	410
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12	560
Итого за Завтрак		ЭЦ-252, Бел-6, Жир-8, Угл-35	
<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	Борщ свекольник . <small>свекла, картофель, лук репчатый, томат, морковь, петрушка (корень), масло растительное.</small>	ЭЦ-82, Бел-2, Жир-4, Угл-10	86
120	Голубцы ленивые <small>капуста белокочанная, свинина, лук репчатый, крупа рисовая, яйцо куриное, масло сливочное</small>	ЭЦ-164, Бел-11, Жир-7, Угл-15	315
25	Соус с томатом и луком . <small>томат, морковь, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, масло сливочное, петрушка (корень), сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-19, Жир-1, Угл-2	366
25	Салат из моркови <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-13, Угл-3	42
180	Компот из сушеных сухофрукты, 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-599, Бел-20, Жир-14, Угл-93	
<u>Полдник</u>			
130	Макароны отварные с сахаром <small>макароны, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-177, Бел-6, Жир-4, Угл-30	218
150	Какао с молоком. <small>молоко с мдэж 2,5%, сахар, какао-порошок</small>	ЭЦ-89, Бел-3, Жир-3, Угл-13	416
Итого за Полдник		ЭЦ-266, Бел-9, Жир-6, Угл-43	
Итого за день		ЭЦ-1 148, Бел-36, Жир-29, Угл-178	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)



Повар

Шоловаев

ИП Шоловалов
Н.Н.

