

МЕНЮ Детский сад (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
50	Омлет натуральный с маслом сливочным <i>яйцо куриное, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-92, Бел-4, Жир-8, Угл-1	229
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6
20	Капуста тушеная. <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло растительное., томат, сахар, мука пшеничная высшего сорта, петрушка (корень)</i>	ЭЦ-16, Жир-1, Угл-2	143
150	Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-32, Угл-8	410
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10	560
Итого за Завтрак ЭЦ-227, Бел-6, Жир-12, Угл-21			
<u>Завтрак 2</u>			
100	Сок в асортименте	ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10	418
Итого за Завтрак 2 ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10			
<u>Обед</u>			
150	Суп картофельный с пиццей <i>картофель, лук репчатый, морковь, пишено, масло растительное.</i>	ЭЦ-55, Бел-1, Жир-2, Угл-9	86
50/20	Печень, тушенная в соусе <i>печень (куриная), сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.</i>	ЭЦ-125, Бел-10, Жир-7, Угл-6	261
110	Пюре картофельное с сливочным маслом. <i>картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-101, Бел-2, Жир-4, Угл-15	339
20	Овощи натуральные свежие (огурец)	ЭЦ-6, Угл-1	71
150	Компот из сушеных <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-85, Угл-21	394
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
25	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21	527
Итого за Обед ЭЦ-578, Бел-20, Жир-15, Угл-88			
<u>Полдник</u>			
50	Сдоба обыкновенная. <i>мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи сушеные, соль йодированная</i>	ЭЦ-14, Бел-4, Жир-2, Угл-26	449
150	Фругурт кисло-молочный напиток.	ЭЦ-159, Бел-9, Жир-3, Угл-12	386
Итого за Полдник ЭЦ-173, Бел-13, Жир-5, Угл-38			
Итого за день ЭЦ-1 020, Бел-40, Жир-32, Угл-157			

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

Шульгина

ИП Шаповалов

