

МЕНЮ Детский сад

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

Руководитель
МБОУ(МБДО
у)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.