

МЕНЮ Детский сад (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
140	Суп молочный с крупой(пшеничной). <i>молоко с мдж 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное</i>	ЭЦ-102, Бел-4, Жир-4, Угл-13	101
10	Сыр твердый (порциями).	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3	7
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-230, Бел-8, Жир-7, Угл-31	
<u>Завтрак 2</u>			
60	Фрукты свежие(Яблоки)	ЭЦ-26, Угл-6	386
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-26, Угл-6	
<u>Обед</u>			
150	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., томат</i>	ЭЦ-51, Бел-1, Жир-3, Угл-5	73
5	Сметана	ЭЦ-8, Жир-1	540
50/20	Птица тушеная с соусом. <i>филе цб, сметана, томат, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</i>	ЭЦ-70, Бел-9, Жир-3, Угл-3	318
90	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	ЭЦ-1 130, Бел-36, Жир-39, Угл-159	330
20	Салат из белокочанной капусты. <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, сахар, масло растительное., кислота лимонная.</i>	ЭЦ-17, Жир-1, Угл-2	21
150	Кисель из сухофруктов <i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</i>	ЭЦ-107, Угл-26	397
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-1 590, Бел-52, Жир-49, Угл-232	
<u>Полдник</u>			
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-2 063, Бел-72, Жир-65, Угл-286	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

Шоколад!

ИП Шаповалов
И.Н.

