

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 <small>яйцо куриное, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное</small>	ЭЦ-92, Бел-4, Жир-8, Угл-1	229
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6
20	Капуста тушеная. <small>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло растительное., томат, сахар, мука пшеничная высшего сорта, петрушка (корень)</small>	ЭЦ-16, Жир-1, Угл-2	143
150	Чай с сахаром (№410) <small>сахар, чай черный</small>	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-1	
<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 вермишелевый.	ЭЦ-63, Бел-2, Жир-2, Угл-10	88
60	Рыба, тушенная с овощами <small>минтай, морковь, лук репчатый, масло растительное., томат</small>	ЭЦ-61, Бел-6, Жир-3, Угл-2	261
80	Рис отварной с сливочным маслом. <small>крупа рисовая, масло сливочное</small>	ЭЦ-107, Бел-2, Жир-2, Угл-20	332
20	Икра овощная свекольная. <small>свекла, томат, морковь, лук репчатый, масло растительное., сахар</small>	ЭЦ-20, Жир-1, Угл-2	55
150	Кисель из сухофруктов <small>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</small>	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-564, Бел-17, Жир-11, Угл-96	
<u>Полдник</u>			
50	Запеканка из творога с манной крупой. <small>творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана</small>	ЭЦ-124, Бел-9, Жир-6, Угл-9	251
10	Соус молочный (сладкий). <small>молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-9, Жир-1, Угл-1	384
150	Кофейный напиток с молоком <small>молоко с мдж 2,5%, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-76, Бел-2, Жир-2, Угл-12	414
Итого за Полдник		ЭЦ-209, Бел-11, Жир-9, Угл-21	
Итого за день		ЭЦ-1 042, Бел-35, Жир-32, Угл-149	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)



Повар

Л.А. Сидорова

ИП Шаповалов
Н.Н.

