

**МЕНЮ Детский сад (Ясли)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<b><u>Завтрак</u></b>			
140	<b>Суп молочный с крупой(гречневый).</b> <i>молоко с мдэж 2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-100, Бел-4, Жир-4, Угл-12	101
4	<b>Масло сливочное(порциями)</b>	ЭЦ-26, Жир-3	6
150	<b>Чай с сахаром (№410)</b> <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-32, Угл-8	410
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12	560
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-234, Бел-6, Жир-8, Угл-32	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
60	<b>Фрукты свежие(Яблоки)</b>	ЭЦ-26, Угл-6	386
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ЭЦ-26, Угл-6	
<b><u>Обед</u></b>			
150	<b>Борщ с капустой и картофелем.</b> <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., сахар</i>	ЭЦ-62, Бел-1, Жир-3, Угл-8	63
5	<b>Сметана</b>	ЭЦ-8, Жир-1	540
60	<b>Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным</b> <i>филе цб, молоко с мдэж 2,5%, хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</i>	ЭЦ-116, Бел-9, Жир-6, Угл-6	324
110	<b>Макароны отварные с маслом.</b> <i>макароны, масло сливочное</i>	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-19	219
20	<b>Икра кабачковая(из свежих овощей)</b> <i>кабачки свежие., лук репчатый, томат, масло растительное.</i>	ЭЦ-14, Жир-1, Угл-1	54
150	<b>Компот из сушеных</b> <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-85, Угл-21	394
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21	527
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-607, Бел-21, Жир-16, Угл-92	
<b><u>Полдник</u></b>			
60	<b>Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой</b> <i>мука пшеничная высшего сорта, повидло, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сушеные, соль йодированная, масло растительное.</i>	ЭЦ-133, Бел-3, Жир-1, Угл-28	437
150	<b>Кефир</b>	ЭЦ-75, Бел-4, Жир-4, Угл-6	420
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-208, Бел-7, Жир-5, Угл-34	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 075, Бел-35, Жир-28, Угл-164	

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)  
у

Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.



*Шаповалов*

