

МЕНЮ Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
150	Суп молочный с крупой(рисовый). <i>молоко с мдж 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-99, Бел-4, Жир-4, Угл-13	101
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6
180	Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-38, Угл-9	410
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12	560
Итого за Завтрак		ЭЦ-240, Бел-6, Жир-7, Угл-35	
<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>			
180	Суп картофельный с рыбными фрикадельками. <i>картофель, минтай, лук репчатый, морковь, томат, масло растительное., яйцо куриное, соль йодированная</i>	ЭЦ-81, Бел-4, Жир-2, Угл-11	90
70	Тефтели мясные (2-й вариант) <i>свинина, сметана, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, томат, крупа рисовая, масло сливочное</i>	ЭЦ-93, Бел-5, Жир-5, Угл-6	304
100	Рагу овощное (3-й вариант) <i>картофель, капуста белокачанная, морковь, масло сливочное, лук репчатый, томат, мука пшеничная высшего сорта, петрушка (корень), сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-4, Угл-10	362
180	Компот из сушеных <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	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-581, Бел-18, Жир-15, Угл-90	
<u>Полдник</u>			
50	Печенье .	ЭЦ-209, Бел-4, Жир-5, Угл-37	332
150	Фругурт кисло-молочный напиток.	ЭЦ-159, Бел-9, Жир-3, Угл-12	386
Итого за Полдник		ЭЦ-368, Бел-13, Жир-8, Угл-49	
Итого за день		ЭЦ-1 230, Бел-37, Жир-30, Угл-184	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)

Повар

Шоколад

И.И. Шаповалов

И.И.

