

МЕНЮ Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
60	Омлет натуральный с маслом сливочным яйцо куриное, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное	ЭЦ-111, Бел-5, Жир-10, Угл-1	229
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6
25	Капуста тушеная. капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло растительное., томат, сахар, мука пшеничная высшего сорта, петрушка (корень)	ЭЦ-20, Бел-1, Жир-1, Угл-2	143
180	Чай с сахаром (№410) сахар, чай черный	ЭЦ-38, Угл-9	410
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12	560
Итого за Завтрак		ЭЦ-271, Бел-8, Жир-14, Угл-25	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Сок в ассортименте	ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10	418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10	
<u>Обед</u>			
180	Суп картофельный вермишелевый.	ЭЦ-75, Бел-2, Жир-2, Угл-12	88
70	Рыба, тушенная с овощами минтай, морковь, лук репчатый, масло растительное., томат	ЭЦ-71, Бел-7, Жир-4, Угл-2	261
100	Рис отварной с сливочным маслом. крупа рисовая, масло сливочное	ЭЦ-133, Бел-2, Жир-3, Угл-24	332
25	Икра овощная свекольная. свекла, томат, морковь, лук репчатый, масло растительное., сахар	ЭЦ-25, Бел-1, Жир-1, Угл-3	55
180	Кисель из сухофруктов сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.	ЭЦ-128, Угл-32	397
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-652, Бел-19, Жир-13, Угл-112	
<u>Полдник</u>			
60	Запеканка из творога с манной крупой. творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана	ЭЦ-148, Бел-11, Жир-7, Угл-10	251
15	Соус молочный (сладкий). молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль йодированная	ЭЦ-14, Жир-1, Угл-1	384
150	Кофейный напиток с молоком молоко с мдж 2,5%, сахар, кофейный напиток	ЭЦ-76, Бел-2, Жир-2, Угл-12	414
Итого за Полдник		ЭЦ-238, Бел-13, Жир-10, Угл-23	
Итого за день		ЭЦ-1 203, Бел-40, Жир-37, Угл-171	

Руководитель
МБОУ(МДОУ)
У

Повар

ИП Шаповалов

