

МЕНЮ Детский сад (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
Завтрак			
140	Суп молочный с овсяной крупой <i>молоко с мдэж 2,5%, овсянка "геркулес", масло сливочное</i>	ЭЦ-104, Бел-4, Жир-4, Угл-13	101
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6
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-223, Бел-6, Жир-8, Угл-30	560
Завтрак 2			
60	Фрукты свежие(Яблоки)	ЭЦ-26, Угл-6	386
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-26, Угл-6	386
Обед			
150	Борщ свекольник . <i>свекла, картофель, лук репчатый, томат, морковь, петрушка (корень), масло растительное.</i>	ЭЦ-69, Бел-1, Жир-3, Угл-9	86
100	Голубцы ленивые <i>капуста белокочанная, свинина, лук репчатый, крупа рисовая, яйцо куриное, масло сливочное</i>	ЭЦ-137, Бел-9, Жир-6, Угл-13	315
20	Соус с томатом и луком . <i>томат, морковь, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, масло сливочное, петрушка (корень), сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-15, Жир-1, Угл-2	366
20	Салат из моркови <i>морковь, сахар</i>	ЭЦ-10, Угл-2	42
150	Компот из сушеных сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-85, Угл-21	394
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-523, Бел-17, Жир-12, Угл-82	527
Полдник			
120	Макаронны отварные с сахаром <i>макаронны, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-164, Бел-6, Жир-3, Угл-27	218
150	Какао с молоком. <i>молоко с мдэж 2,5%, сахар, какао-порошок</i>	ЭЦ-89, Бел-3, Жир-3, Угл-13	416
Итого за Полдник		ЭЦ-253, Бел-9, Жир-6, Угл-40	
Итого за день		ЭЦ-1025, Бел-32, Жир-26, Угл-159	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)



Повар

Александр

ИП Шаповалов
Н.И.

