

# МЕНЮ Детский сад (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>			
50	<b>Омлет натуральный с маслом сливочным</b> <i>яйцо куриное, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-92, Бел-4, Жир-8, Угл-1	229
4	<b>Масло сливочное(порциями)</b>	ЭЦ-26, Жир-3	6
20	<b>Капуста тушеная.</b> <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло растительное., томат, сахар, мука пшеничная высшего сорта, петрушка (корень)</i>	ЭЦ-16, Жир-1, Угл-2	143
150	<b>Чай с сахаром (№410)</b> <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-32, Угл-8	410
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10	560
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-227, Бел-6, Жир-12, Угл-21	
<b>Завтрак 2</b>			
100	<b>Сок в асортименте</b>	ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10	418
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10	
<b>Обед</b>			
150	<b>Суп картофельный с мясом</b> <i>картофель, лук репчатый, морковь, пшено, масло растительное.</i>	ЭЦ-55, Бел-1, Жир-2, Угл-9	86
50/20	<b>Печень, тушенная в соусе</b> <i>печень (куриная), сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.</i>	ЭЦ-125, Бел-10, Жир-7, Угл-6	261
110	<b>Пюре картофельное с сливочным маслом.</b> <i>картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-101, Бел-2, Жир-4, Угл-15	339
20	<b>Овощи натуральные свежие (огурец )</b>	ЭЦ-6, Угл-1	71
150	<b>Компот из сушеных сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</b>	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-578, Бел-20, Жир-15, Угл-88	
<b>Полдник</b>			
50	<b>Сдоба обыкновенная.</b> <i>мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	ЭЦ-14, Бел-4, Жир-2, Угл-26	449
150	<b>Фругурт кисло-молочный напиток.</b>	ЭЦ-159, Бел-9, Жир-3, Угл-12	386
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-173, Бел-13, Жир-5, Угл-38	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 020, Бел-40, Жир-32, Угл-157	

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)



Повар

*С.С. Сидорова*

ИП Шиповалов

