


30.09
(1шт)

МЕНЮ Детский сад (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
140	Суп молочный с крупой(рисовый). <small>молоко с мддж 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-93, Бел-3, Жир-4, Угл-12	101
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6
150	Чай с сахаром (№410) <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-32, Угл-8	410
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10	560
Итого за Завтрак		ЭЦ-211, Бел-5, Жир-7, Угл-30	
<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>			
150	Суп картофельный с рыбными фрикадельками. <small>картофель, минтай, лук репчатый, морковь, томат, масло растительное., яйцо куриное, соль йодированная</small>	ЭЦ-67, Бел-3, Жир-2, Угл-9	90
60	Тефтели мясные (2-й вариант) <small>свинина, сметана, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, томат, крупа рисовая, масло сливочное</small>	ЭЦ-80, Бел-4, Жир-5, Угл-5	304
80	Рагу овощное (3-й вариант) <small>картофель, капуста белокочанная, морковь, масло сливочное, лук репчатый, томат, мука пшеничная высшего сорта, петрушка (корень), сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-69, Бел-2, Жир-3, Угл-8	362
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-508, Бел-16, Жир-13, Угл-79	
<u>Полдник</u>			
30	Печенье .	ЭЦ-125, Бел-2, Жир-3, Угл-22	332
150	Фругурт кисло-молочный напиток.	ЭЦ-159, Бел-9, Жир-3, Угл-12	386
Итого за Полдник		ЭЦ-284, Бел-11, Жир-6, Угл-34	
Итого за день		ЭЦ-1 045, Бел-32, Жир-26, Угл-154	

и.о. /
Руководитель МБОУ(МБДОУ) 


Повар 

ИП Шаповалов Н.Н. 
