

МЕНЮ Детский сад (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер репептуры
Завтрак			
140	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным и сахаром <i>молоко с м.д.ж 2,5%, пшено, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-103, Бел-4, Жир-4, Угл-13	101
25/15/5	Бутерброд с повидлом и маслом. <i>хлеб пшеничный, повидло, масло сливочное</i>	ЭЦ-128, Бел-2, Жир-3, Угл-23	2
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-323, Бел-8, Жир-8, Угл-53	
Завтрак 2			
100	Фрукты свежие(Яблоки)	ЭЦ-44, Угл-10	386
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-44, Угл-10	
Обед			
150	Рассольник ленинградский. <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-73, Бел-1, Жир-3, Угл-10	82
130	Запеканка картофельная с мясом. <i>картофель, свинина, масло сливочное, лук репчатый, сухари панировочные</i>	ЭЦ-193, Бел-10, Жир-8, Угл-21	308
20	Салат из белокочанной капусты. <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, сахар, масло растительное., кислота лимонная.</i>	ЭЦ-17, Жир-1, Угл-2	21
150	Компот из сушеных сухофруктов, 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-575, Бел-18, Жир-14, Угл-90	
Полдник			
50	Крендель сахарный. <i>мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, яйцо куриное, дрожжи сушеные, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-19, Бел-4, Жир-7, Угл-28	443
150	Какао с молоком. <i>молоко с м.д.ж 2,5%, сахар, какао-порошок</i>	ЭЦ-89, Бел-3, Жир-3, Угл-13	416
Итого за Полдник		ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9, Угл-41	
Итого за день		ЭЦ-1 049, Бел-33, Жир-32, Угл-194	

Руководитель
МБДОУ(МБДО
У)

Повар

ИП Шаповалов
Н.И.