

## МЕНЮ Детский сад (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (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 вермишелевый.</b>	ЭЦ-63, Бел-2, Жир-2, Угл-10	88
60	<b>Рыба, тушенная с овощами</b> <i>минтай, морковь, лук репчатый, масло растительное., томат</i>	ЭЦ-61, Бел-6, Жир-3, Угл-2	261
80	<b>Рис отварной с сливочным маслом.</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное</i>	ЭЦ-107, Бел-2, Жир-2, Угл-20	332
20	<b>Икра овощная свекольная.</b> <i>свекла, томат, морковь, лук репчатый, масло растительное., сахар</i>	ЭЦ-20, Жир-1, Угл-2	55
150	<b>Кисель из сухофруктов</b> <i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-107, Угл-26	397
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-564, Бел-17, Жир-11, Угл-96	
<b>Полдник</b>			
50	<b>Запеканка из творога с манной крупой.</b> <i>творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана</i>	ЭЦ-124, Бел-9, Жир-6, Угл-9	251
10	<b>Соус молочный (сладкий).</b> <i>молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-9, Жир-1, Угл-1	384
150	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-76, Бел-2, Жир-2, Угл-12	414
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-209, Бел-11, Жир-9, Угл-21	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 042, Бел-35, Жир-32, Угл-149	

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У)

Повар

ИП Шаповалов

