

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 крупой(гречневый). молоко с мдж 2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар	ЭЦ-100, Бел-4, Жир-4, Угл-12	101
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6
150	Чай с сахаром (№410) сахар, чай черный	ЭЦ-32, Угл-8	410
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12	560
Итого за Завтрак		ЭЦ-234, Бел-6, Жир-8, Угл-32	

Завтрак 2

60	Фрукты свежие(Яблоки)	ЭЦ-26, Угл-6	386
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-26, Угл-6	

Обед

150	Борщ с капустой и картофелем. свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., сахар	ЭЦ-62, Бел-1, Жир-3, Угл-8	63
5	Сметана	ЭЦ-8, Жир-1	540
60	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным филе цб, молоко с мдж 2,5%, хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная	ЭЦ-116, Бел-9, Жир-6, Угл-6	324
110	Макароны отварные с маслом. макароны, масло сливочное	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-19	219
20	Икра кабачковая(из свежих овощей) кабачки свежие., лук репчатый, томат, масло растительное.	ЭЦ-14, Жир-1, Угл-1	54
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-607, Бел-21, Жир-16, Угл-92	

Полдник

60	Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой мука пшеничная высшего сорта, повидло, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сушеные, соль йодированная, масло растительное.	ЭЦ-133, Бел-3, Жир-1, Угл-28	437
150	Кефир	ЭЦ-75, Бел-4, Жир-4, Угл-6	420
Итого за Полдник		ЭЦ-208, Бел-7, Жир-5, Угл-34	
Итого за день		ЭЦ-1 075, Бел-35, Жир-28, Угл-164	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.