

**МЕНЮ Детский сад (Ясли)**

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

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов  
Н.И.