

(2шт)

7.10.

МЕНЮ Детский сад

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Номер рецептуры |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 150 | Суп молочный с макаронными изделиями <i>молоко с мдж 2,5%, макароны, масло сливочное, сахар</i> | ЭЦ-109, Бел-4, Жир-4, Угл-14 | 100 |
| 4 | Масло сливочное(порциями) | ЭЦ-26, Жир-3 | 6 |
| 180 | Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай черный</i> | ЭЦ-38, Угл-9 | 410 |
| 25 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12 | 560 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-249, Бел-6, Жир-8, Угл-36 | |
| <u>Завтрак 2</u> | | | |
| 70 | Фрукты свежие(Яблоки) | ЭЦ-31, Угл-7 | 386 |
| Итого за Завтрак 2 | | ЭЦ-31, Угл-7 | |
| <u>Обед</u> | | | |
| 180 | Суп картофельный с бобовыми (горохом) <i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло растительное.</i> | ЭЦ-97, Бел-4, Жир-4, Угл-12 | 87 |
| 70 | Котлеты рыбные любительские <i>минтай, морковь, яйцо куриное, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное.</i> | ЭЦ-102, Бел-10, Жир-3, Угл-8 | 272 |
| 120 | Пюре картофельное с сливочным маслом. <i>картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное</i> | ЭЦ-110, Бел-2, Жир-4, Угл-16 | 339 |
| 25 | Овощи натуральные свежие (огурец) | ЭЦ-8, Угл-1 | 71 |
| 180 | Компот из сушеных сухофрукты, сахар, кислота лимонная. | ЭЦ-102, Угл-25 | 394 |
| 34 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-103, Бел-3, Жир-1, Угл-17 | 560 |
| 25 | Хлеб ржано-пшеничный | ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21 | 527 |
| Итого за Обед | | ЭЦ-637, Бел-24, Жир-14, Угл-100 | |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 50 | Пряники | ЭЦ-183, Бел-3, Жир-2, Угл-38 | 332 |
| 150 | Кефир | ЭЦ-75, Бел-4, Жир-4, Угл-6 | 420 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-258, Бел-7, Жир-6, Угл-44 | |
| Итого за день | | ЭЦ-1 175, Бел-38, Жир-28, Угл-187 | |

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.