

**МЕНЮ Детский сад**

| Выход<br>(г)              | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Номер<br>рецептуры |
|---------------------------|---|--|--------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>     |   |  |                    |
| 60                        | <b>Омлет натуральный с<br/>маслом сливочным</b><br><i>яйцо куриное, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное</i>  | ЭЦ-111, Бел-5, Жир-10, Угл-1   | 229                |
| 4                         | <b>Масло сливочное(порциями)</b>  | ЭЦ-26, Жир-3   | 6                  |
| 25                        | <b>Капуста тушеная.</b><br><i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло растительное., томат, сахар, мука пшеничная высшего сорта, петрушка (корень)</i> | ЭЦ-20, Бел-1, Жир-1, Угл-2   | 143                |
| 180                       | <b>Чай с сахаром (№410)</b><br><i>сахар, чай черный</i>   | ЭЦ-38, Угл-9   | 410                |
| 25                        | <b>Хлеб пшеничный</b>   | ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12  | 560                |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |   | ЭЦ-271, Бел-8, Жир-14, Угл-25  |                    |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>   |   |  |                    |
| 100                       | <b>Сок в ассортименте</b>   | ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10   | 418                |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |   | ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10   |                    |
| <b><u>Обед</u></b>        |   |  |                    |
| 180                       | <b>Суп картофельный<br/>вермишелевый.</b>   | ЭЦ-75, Бел-2, Жир-2, Угл-12  | 88                 |
| 70                        | <b>Рыба, тушенная с овощами</b><br><i>минтай, морковь, лук репчатый, масло растительное., томат</i>   | ЭЦ-71, Бел-7, Жир-4, Угл-2   | 261                |
| 100                       | <b>Рис отварной с сливочным<br/>маслом.</b><br><i>крупа рисовая, масло сливочное</i>  | ЭЦ-133, Бел-2, Жир-3, Угл-24   | 332                |
| 25                        | <b>Икра овощная свекольная.</b><br><i>свекла, томат, морковь, лук репчатый, масло растительное., сахар</i>  | ЭЦ-25, Бел-1, Жир-1, Угл-3   | 55                 |
| 180                       | <b>Кисель из сухофруктов</b><br><i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</i>  | ЭЦ-128, Угл-32   | 397                |
| 34                        | <b>Хлеб пшеничный</b>   | ЭЦ-103, Бел-3, Жир-1, Угл-17   | 560                |
| 25                        | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>   | ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21   | 527                |
| <b>Итого за Обед</b>      |   | ЭЦ-652, Бел-19, Жир-13, Угл-112  |                    |
| <b><u>Полдник</u></b>     |   |  |                    |
| 60                        | <b>Запеканка из творога с<br/>манной крупой.</b><br><i>творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана</i>               | ЭЦ-148, Бел-11, Жир-7, Угл-10  | 251                |
| 15                        | <b>Соус молочный (сладкий).</b><br><i>молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль йодированная</i>                              | ЭЦ-14, Жир-1, Угл-1  | 384                |
| 150                       | <b>Кофейный напиток с<br/>молоком</b><br><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-238, Бел-13, Жир-10, Угл-23   |                    |
| <b>Итого за день</b>      |   | ЭЦ-1 203, Бел-40, Жир-37, Угл-171  |                    |

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У)

Повар

ИП Шаповалов