

19.10
(2ср)**МЕНЮ Детский сад**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
Завтрак			
150	Суп молочный с крупой(гречневый). <i>молоко с мдж 2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-107, Бел-4, Жир-4, Угл-13	101
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-247, Бел-7, Жир-8, Угл-35	
Завтрак 2			
70	Фрукты свежие(Яблоки)	ЭЦ-31, Угл-7	386
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-31, Угл-7	
Обед			
180	Борщ с капустой и картофелем. <i>свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., сахар</i>	ЭЦ-74, Бел-1, Жир-4, Угл-9	63
5	Сметана	ЭЦ-8, Жир-1	540
70	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом	ЭЦ-135, Бел-11, Жир-7, Угл-7	324
		молочным <i>филе цб, молоко с мдж 2,5%, хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</i>	
120	Макароны отварные с маслом. <i>макароны, масло сливочное</i>	ЭЦ-127, Бел-4, Жир-3, Угл-21	219
25	Икра кабачковая(из свежих овощей) <i>кабачки свежие., лук репчатый, томат, масло растительное.</i>	ЭЦ-17, Жир-1, Угл-1	54
180	Компот из сушеных <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	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-682, Бел-24, Жир-18, Угл-103	
Полдник			
60	Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой <i>мука пшеничная высшего сорта, повидло, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сушеные, соль йодированная, масло растительное.</i>	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-1168, Бел-38, Жир-31, Угл-178	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.