

9/3

30.11 (ср)

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 крупой(гречневый). <small>молоко с мдэж 2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-107, Бел-4, Жир-4, Угл-13	101
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6
180	Чай с сахаром (№410) <small>сахар, чай черный</small>	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	
<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	Борщ с капустой и картофелем. <small>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, помат, масло растительное, сахар</small>	ЭЦ-74, Бел-1, Жир-4, Угл-9	63
70	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным <small>филе цб, молоко с мдэж 2,5% хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</small>	ЭЦ-135, Бел-11, Жир-7, Угл-7	324
120	Макароны отварные с маслом. <small>макароны, масло сливочное</small>	ЭЦ-127, Бел-4, Жир-3, Угл-21	219
25	Капуста тушеная. <small>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло растительное, помат, сахар, мука пшеничная высшего сорта, петрушка (корень)</small>	ЭЦ-20, Бел-1, Жир-1, Угл-2	143
180	Компот из сушеных фруктов. <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная</small>	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-677, Бел-24, Жир-17, Угл-103	
<u>Полдник</u>			
60	Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой <small>мука пшеничная высшего сорта, повидло, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сухие, соль йодированная, масло растительное</small>	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-1162, Бел-38, Жир-30, Угл-179	

Руководитель
МБОУ(МБДО)



Повар

[Handwritten signature]

ИП Шаповалов
Н.Н.

