

МЕНЮ Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
Завтрак			
60	Омлет натуральный с маслом сливочным <i>яйцо куриное, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-111, Бел-5, Жир-10, Угл-1	229
4	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6
25	Капуста тушеная. <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	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-271, Бел-8, Жир-14, Угл-25	
Завтрак 2			
100	Сок в асортименте	ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10	418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10	
Обед			
180	Суп картофельный вермишелевый.	ЭЦ-75, Бел-2, Жир-2, Угл-12	88
70	Рыба, тушеная с овощами <i>минтай, морковь, лук репчатый, масло растительное., томат</i>	ЭЦ-71, Бел-7, Жир-4, Угл-2	261
100	Рис отварной с сливочным маслом. <i>крупа рисовая, масло сливочное</i>	ЭЦ-133, Бел-2, Жир-3, Угл-24	332
25	Икра овощная свекольная. <i>свекла, томат, морковь, лук репчатый, масло растительное., сахар</i>	ЭЦ-25, Бел-1, Жир-1, Угл-3	55
180	Кисель из сухофруктов <i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</i>	ЭЦ-128, Угл-32	397
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-652, Бел-19, Жир-13, Угл-112	
Полдник			
60	Запеканка из творога с манной крупой. <i>творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана</i>	ЭЦ-148, Бел-11, Жир-7, Угл-10	251
15	Соус молочный (сладкий). <i>молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-14, Жир-1, Угл-1	384
150	Кофейный напиток с молоком <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-76, Бел-2, Жир-2, Угл-12	414
Итого за Полдник		ЭЦ-238, Бел-13, Жир-10, Угл-23	
Итого за день		ЭЦ-1 203, Бел-40, Жир-37, Угл-177	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)


Повар



ИП Шаповалов

