

МЕНЮ Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эп. цсп. (ккал); белки (г); углеводы (г); витамины (мг); микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
Завтрак			
	Каша жидкая молочная		
150	пшеничная с маслом сливочным и сахаром <i>молоко с мдс 2,5%, пшено, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14	101
30/20/5	Бутерброд с повидлом и маслом. <i>хлеб пшеничный, повидло, масло сливочное</i>	ЭЦ-156, Бел-2, Жир-4, Угл-28	2
180	Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-38, Угл-9	410
Итого за Завтрак		ЭЦ-304, Бел-7, Жир-8, Угл-51	
Завтрак 2			
70	Фрукты свежие(Яблоки)	ЭЦ-31, Угл-7	386
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-31, Угл-7	
Обед			
180	Рассольник ленинградский . <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-88, Бел-1, Жир-4, Угл-12	82
140	Запеканка картофельная с мясом. <i>картофель, свинина, масло сливочное, лук репчатый, сухари панировочные</i>	ЭЦ-207, Бел-11, Жир-8, Угл-22	308
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	Компот из сушеных фруктов. <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-636, Бел-20, Жир-16, Угл-100	
Полдник			
50	Крендель сахарный. <i>мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, яйцо куриное, дрожжи сухие, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-19, Бел-4, Жир-7, Угл-28	443
150	Фругурт кисло-молочный напиток.	ЭЦ-159, Бел-9, Жир-3, Угл-12	386
Итого за Полдник		ЭЦ-178, Бел-13, Жир-10, Угл-40	
Итого за день		ЭЦ-1 148, Бел-39, Жир-34, Угл-198	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)

Повар

ИП Шияновалов
Н.Н.