

## Меню Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<b><u>Завтрак</u></b>			
150	<b>Суп молочный с овсяной крупой</b> <small>молоко с м.ж 2,5%, овсянка "геркулес", масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-112, Бел-4, Жир-4, Угл-13	101
4	<b>Масло сливочное(порциями)</b>	ЭЦ-26, Жир-3	6
180	<b>Чай с сахаром (№410)</b> <small>сахар, чай черный</small>	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-252, Бел-6, Жир-8, Угл-35	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	<b>Фрукты свежие(Яблоки)</b>	ЭЦ-44, Угл-10	386
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ЭЦ-44, Угл-10	
<b><u>Обед</u></b>			
180	<b>Борщ свекольник .</b> <small>свекла, картофель, лук репчатый, томат, морковь, петрушка (корень), масло растительное.</small>	ЭЦ-82, Бел-2, Жир-4, Угл-10	86
120	<b>Голубцы ленивые</b> <small>капустка белокачанная, сынишка, лук репчатый, крупа рисовая, яйцо куриное, масло сливочное</small>	ЭЦ-164, Бел-11, Жир-7, Угл-15	315
25	<b>Соус с томатом и луком .</b> <small>томат, морковь, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, масло сливочное, петрушка (корень), сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-19, Жир-1, Угл-2	366
35	<b>Салат из моркови</b> <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-18, Угл-4	42
180	<b>Компот из сушеных фруктов.</b> <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-102, Угл-25	394
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-605, Бел-20, Жир-14, Угл-94	
<b><u>Полдник</u></b>			
130	<b>Макароны отварные с сахаром</b> <small>макароны, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-177, Бел-6, Жир-4, Угл-30	218
150	<b>Какао с молоком.</b> <small>молоко с м.ж 2,5%, сахар, какао-порошок</small>	ЭЦ-89, Бел-3, Жир-3, Угл-13	416
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-266, Бел-9, Жир-6, Угл-43	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 167, Бел-36, Жир-29, Угл-182	

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У)

*Сидорова*  
детский сад  
№ 14

Повар

*[Подпись]*

ИП Шаповалов  
Н.Н.

*[Подпись]*

Шаповалов  
Николай  
Николаевич