

## Меню Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>			
75	<b>Омлет натуральный с маслом сливочным</b> <small>яйцо куриное, молоко с мдже 2,5%, масло сливочное</small>	ЭЦ-139, Бел-7, Жир-12, Угл-1	229
4	<b>Масло сливочное(порциями)</b>	ЭЦ-26, Жир-3	6
25	<b>Икра кабачковая(из свежих овощей)</b> <small>кабачки свежие, лук репчатый, томат, масло растительное.</small>	ЭЦ-17, Жир-1, Угл-1	54
180	<b>Чай с сахаром (№410)</b> <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-38, Угл-9	410
25/25	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	ЭЦ-232, Бел-8, Жир-3, Угл-42	527
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-452, Бел-15, Жир-19, Угл-55	
<b>Завтрак 2</b>			
100	<b>Сок в асортименте</b>	ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10	418
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10	
<b>Обед</b>			
180	<b>Суп картофельный с пшеном</b> <small>картофель, лук репчатый, морковь, пшено, масло растительное.</small>	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-2, Угл-10	86
50/25	<b>Печень, тушенная в соусе</b> <small>печень (куриная), сметана, мука пшеничная высшего сирта, масло растительное.</small>	ЭЦ-133, Бел-10, Жир-7, Угл-7	261
120	<b>Пюре картофельное с сливочным маслом.</b> <small>картофель, молоко с мдже 2,5%, масло сливочное</small>	ЭЦ-110, Бел-2, Жир-4, Угл-16	339
35	<b>Овощи натуральные свежие (огурец)</b>	ЭЦ-11, Бел-1, Угл-2	71
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-641, Бел-22, Жир-16, Угл-98	
<b>Полдник</b>			
50	<b>Сдоба обыкновенная.</b> <small>мука пшеничная высшего сирта, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи сухие, соль водированная</small>	ЭЦ-14, Бел-4, Жир-2, Угл-26	449
150	<b>Фругурт кисло-молочный напиток.</b>	ЭЦ-159, Бел-9, Жир-3, Угл-12	386
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-173, Бел-13, Жир-5, Угл-38	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 308, Бел-50, Жир-41, Угл-201	

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У)

Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.