

Меню Детский сад

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Номер рецептуры |
|---------------------------|---|---|-----------------|
| Завтрак | | | |
| 75 | Омлет натуральный с маслом сливочным <i>яйцо куриное, молоко с лдж 2,5%, масло сливочное</i> | ЭЦ-139, Бел-7, Жир-12, Угл-1 | 229 |
| 4 | Масло сливочное(порциями) | ЭЦ-26, Жир-3 | 6 |
| 25 | Капуста тушеная. <i>капуста белокачанная, 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 |
| 25/25 | Хлеб ржано-пшеничный | ЭЦ-232, Бел-8, Жир-3, Угл-42 | 527 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-455, Бел-15, Жир-19, Угл-55 | |
| 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, тушенная с овощами <i>минтай, морковь, лук репчатый, масло растительное., томат</i> | ЭЦ-71, Бел-7, Жир-4, Угл-2 | 261 |
| 120 | Рис отварной с сливочным маслом. <i>крупа рисовая, масло сливочное</i> | ЭЦ-160, Бел-3, Жир-3, Угл-29 | 332 |
| 35 | Икра овощная свекольная. <i>свекла, томат, морковь, лук репчатый, масло растительное., сахар</i> | ЭЦ-35, Бел-1, Жир-2, Угл-4 | 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-689, Бел-19, Жир-14, Угл-118 | |
| Полдник | | | |
| 60 | Запеканка из творога с манной крупой. <i>творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сгари папировочные, сметана</i> | ЭЦ-148, Бел-11, Жир-7, Угл-10 | 251 |
| 15 | Соус молочный (сладкий). <i>молоко с лдж 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 лдж 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-1424, Бел-49, Жир-43, Угл-207 | |

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)



Повар

[Handwritten signature]

ИП Шаповалов
Н.Н.

[Handwritten signature]

