

Меню Детский сад

| Выход (г) | Наименование блюда | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Номер рецептуры |
|---------------------------|--|---|-----------------|
| Завтрак | | | |
| 150 | Суп молочный с крупой(пшеничной). <i>молоко с м.д.ж 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар</i> | ЭЦ-109, Бел-4, Жир-4, Угл-14 | 101 |
| 10 | Сыр твердый (порциями). | ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3 | 7 |
| 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-259, Бел-9, Жир-8, Угл-36 | |
| Завтрак 2 | | | |
| 100 | Фрукты свежие(Яблоки) | ЭЦ-44, Угл-10 | 386 |
| Итого за Завтрак 2 | | ЭЦ-44, Угл-10 | |
| Обед | | | |
| 180 | Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., томат</i> | ЭЦ-61, Бел-1, Жир-4, Угл-6 | 73 |
| 50/25 | Птица тушеная с соусом. <i>филе цб, сметана, томат. мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</i> | ЭЦ-75, Бел-9, Жир-3, Угл-3 | 318 |
| 120 | Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом. <i>крупа гречневая, масло сливочное</i> | ЭЦ-195, Бел-7, Жир-2, Угл-31 | 330 |
| 35 | Салат из белокочанной капусты. <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, сахар, масло растительное., кислота лимонная.</i> | ЭЦ-30, Жир-2, Угл-3 | 21 |
| 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-708, Бел-25, Жир-13, Угл-113 | |
| Полдник | | | |
| 70 | Сырники из творога(с повидлом) <i>творог, повидло, мука пшеничная высшего сорта, яйцо куриное, масло растительное.</i> | ЭЦ-164, Бел-11, Жир-7, Угл-7 | 245 |
| 150 | Кофейный напиток с молоком <i>молоко с м.д.ж 2,5%, сахар, кофейный напиток</i> | ЭЦ-76, Бел-2, Жир-2, Угл-12 | 414 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-240, Бел-13, Жир-9, Угл-19 | |
| Итого за день | | ЭЦ-1 251, Бел-47, Жир-30, Угл-177 | |

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)



Повар

(Handwritten signature)

ИП Шаповалов
Н.Н.

