

## Меню Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>			
150	<b>Каша жидкая молочная пшениная с маслом сливочным и сахаром</b> <small>молоко с лдэ 2,5%, пшено, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14	101
30/20/5	<b>Бутерброд с повидлом и маслом.</b> <small>хлеб пшеничный, повидло, масло сливочное</small>	ЭЦ-156, Бел-2, Жир-4, Угл-28	2
180	<b>Чай с сахаром (№410)</b> <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-38, Угл-9	410
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-304, Бел-7, Жир-8, Угл-51	
<b>Завтрак 2</b>			
100	<b>Фрукты свежие(Яблоки)</b>	ЭЦ-44, Угл-10	386
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ЭЦ-44, Угл-10	
<b>Обед</b>			
180	<b>Суп картофельный с крупой ячневый.</b> <small>картофель, лук репчатый, морковь, крупа ячневая., масло растительное.</small>	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-2, Угл-10	86
140	<b>Запеканка картофельная с мясом.</b> <small>картофель, свинина, масло сливочное, лук репчатый, сухари панировочные</small>	ЭЦ-207, Бел-11, Жир-8, Угл-22	308
35	<b>Салат из белокочанной капусты.</b> <small>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, сахар, масло растительное., кислота лимонная.</small>	ЭЦ-30, Жир-2, Угл-3	21
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-624, Бел-20, Жир-15, Угл-99	
<b>Полдник</b>			
50	<b>Крендель сахарный.</b> <small>мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, яйцо куриное, дрожжи сухие, масло растительное., соль йодированная</small>	ЭЦ-19, Бел-4, Жир-7, Угл-28	443
150	<b>Фругурт кисло-молочный напиток.</b>	ЭЦ-159, Бел-9, Жир-3, Угл-12	386
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-178, Бел-13, Жир-10, Угл-40	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 150, Бел-40, Жир-33, Угл-199	

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У)



Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.

