(2вт)

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 *яйцо куриное, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное*	ЭЦ-139, Бел-7, Жир-12, Угл-1	229
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6
25	Капуста тушеная. *капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло растительное., томат , сахар, мука пшеничная высшего сорта, петрушка (корень)*	ЭЦ-20, Бел-1, Жир-1, Угл-2	143
180	Чай с сахаром (№410) *сахар, чай черный*	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 *минтай, морковь, лук репчатый, масло растительное , томат*	ЭЦ-71, Бел-7, Жир-4, Угл-2	261
120	Рис отварной с сливочным маслом. *крупа рисовая, масло сливочное*	ЭЦ-160, Бел-3, Жир-3, Угл-29	332
35	Икра овощная свекольная. *свекла, томат , морковь, лук репчатый, масло растительное., сахар*	ЭЦ-35, Бел-1, Жир-2, Угл-4	55
180	Кисель из сухофруктов *сахар, сухофрукты, крахмал картофельный , кислота лимонная*	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. *творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана*	ЭЦ-148, Бел-11, Жир-7, Угл-10	251
15	Соус молочный (сладкий). *молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль йодированная*	ЭЦ-14, Жир-1, Угл-1	384
150	Кофейный напиток с молоком *молоко с мдж 2,5%, сахар, кофейный напиток*	ЭЦ-76, Бел-2, Жир-2, Угл-12	414
	Итого за Полдник	ЭЦ-238, Бел-13, Жир-10, Угл-23	
	Итого за день	ЭЦ-1 424, Бел-49, Жир-43, Угл-207	

Руководитель
МБОУ(МБДО
)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.