

# Меню Детский сад

12.10.23г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>			
150	<b>Суп молочный с крупой(пшеничной).</b> <small>молоко с м.д.ж 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-109, Бел-4, Жир-4, Угл-14	101
10	<b>Сыр твердый (порциями).</b>	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3	7
180	<b>Чай с сахаром (№410)</b> <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-38, Угл-9	410
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12	560
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-259, Бел-9, Жир-8, Угл-36	
<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>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <small>капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., томат</small>	ЭЦ-61, Бел-1, Жир-4, Угл-6	73
50/25	<b>Птица тушеная с соусом.</b> <small>филе цб, сметана, томат, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</small>	ЭЦ-75, Бел-9, Жир-3, Угл-3	318
120	<b>Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное</small>	ЭЦ-195, Бел-7, Жир-2, Угл-31	330
35	<b>Салат из белокачанной капусты.</b> <small>капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, сахар, масло растительное., кислота лимонная.</small>	ЭЦ-30, Жир-2, Угл-3	21
180	<b>Кисель из сухофруктов</b> <small>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</small>	ЭЦ-128, Угл-32	397
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-708, Бел-25, Жир-13, Угл-113	
<b>Полдник</b>			
70	<b>Сырники из творога(с повидлом)</b> <small>творог, повидло, мука пшеничная высшего сорта, яйцо куриное, масло растительное.</small>	ЭЦ-164, Бел-11, Жир-7, Угл-7	245
150	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко с м.д.ж 2,5%, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-76, Бел-2, Жир-2, Угл-12	414
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-240, Бел-13, Жир-9, Угл-19	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 251, Бел-47, Жир-30, Угл-177	

Руководитель  
МБОУ(МБДО

Повар

ИП Шاپовалов  
Н.Н.