

Меню Детский сад

13.10.23г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
Завтрак			
150	Суп молочный с крупой(рисовый). молоко с м.д.ж 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	ЭЦ-99, Бел-4, Жир-4, Угл-13	101
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6
180	Чай с сахаром (№410) сахар, чай черный	ЭЦ-38, Угл-9	410
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12	560
Итого за Завтрак		ЭЦ-240, Бел-6, Жир-7, Угл-35	
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 с рыбными фрикадельками. картофель, минтай, лук репчатый, морковь, томат, масло растительное, яйцо куриное, соль йодированная	ЭЦ-81, Бел-4, Жир-2, Угл-11	90
70	Тефтели мясные (2-й вариант) свинина, сметана, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, томат, крупа рисовая, масло сливочное	ЭЦ-93, Бел-5, Жир-5, Угл-6	304
120	Рагу овощное (3-й вариант) картофель, капуста белокочанная, морковь, масло сливочное, лук репчатый, томат, мука пшеничная высшего сорта, петрушка (корень), сахар, соль йодированная	ЭЦ-103, Бел-2, Жир-5, Угл-12	362
180	Компот из сушеных фруктов. сухофрукты, сахар, кислота лимонная	ЭЦ-102, Угл-25	394
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-598, Бел-18, Жир-16, Угл-92	
Полдник			
50	Печенье .	ЭЦ-209, Бел-4, Жир-5, Угл-37	332
150	Кефир	ЭЦ-75, Бел-4, Жир-4, Угл-6	420
Итого за Полдник		ЭЦ-284, Бел-8, Жир-9, Угл-43	
Итого за день		ЭЦ-1 163, Бел-32, Жир-32, Угл-180	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.