

# Меню Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
150	<b>Каша жидкая молочная из манной крупы .</b> <small>молоко с м.д.ж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-176, Бел-4, Жир-7, Угл-23	181
4	<b>Масло сливочное(порциями)</b>	ЭЦ-26, Жир-3	6
10	<b>Сыр твердый (порциями).</b>	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3	7
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12	560
180	<b>Чай с сахаром (№410)</b> <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-38, Угл-9	410
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-352, Бел-9, Жир-14, Угл-45	
<u>Завтрак 2</u>			
100	<b>Сок в ассортименте</b>	ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10	418
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10	
<u>Обед</u>			
180	<b>Суп картофельный с клецками .</b> <small>картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-63, Бел-2, Жир-2, Угл-9	91
150	<b>Плов из птицы.</b> <small>цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томат</small>	ЭЦ-269, Бел-15, Жир-12, Угл-25	321
35	<b>Салат из свеклы отварной.</b> <small>свекла, масло растительное.</small>	ЭЦ-33, Бел-1, Жир-2, Угл-3	34
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-686, Бел-24, Жир-19, Угл-100	
<u>Полдник</u>			
70	<b>Пудинг из творога запеченный.</b> <small>творог, изюм, крупа манная, сахар, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана, ванилин.</small>	ЭЦ-179, Бел-11, Жир-8, Угл-17	249
15	<b>Соус молочный (сладкий).</b> <small>молоко с м.д.ж 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-14, Жир-1, Угл-1	384
150	<b>Какао с молоком.</b> <small>молоко с м.д.ж 2,5%, сахар, какао-порошок</small>	ЭЦ-89, Бел-3, Жир-3, Угл-13	416
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-282, Бел-14, Жир-11, Угл-31	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 362, Бел-47, Жир-44, Угл-186	

Руководитель  
МБОУ МБДО

Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.