

Меню Детский сад

10.237

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
Завтрак			
150	Суп молочный с крупой(пшеничной). <small>молоко с мдж 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-109, Бел-4, Жир-4, Угл-14	101
10	Сыр твердый (порциями).	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3	7
180	Чай с сахаром (№410) <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-38, Угл-9	410
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12	560
Итого за Завтрак		ЭЦ-259, Бел-9, Жир-8, Угл-36	
Завтрак 2			
100	Фрукты свежие(Яблоки)	ЭЦ-44, Угл-10	386
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-44, Угл-10	
Обед			
180	Щи из свежей капусты с картофелем. <small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., томат</small>	ЭЦ-61, Бел-1, Жир-4, Угл-6	73
50/25	Птица тушеная с соусом. <small>филе цб, сметана, томат, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</small>	ЭЦ-75, Бел-9, Жир-3, Угл-3	318
120	Каши гречневая рассыпчатая с сливочным маслом. <small>крупа гречневая, масло сливочное</small>	ЭЦ-195, Бел-7, Жир-2, Угл-31	330
35	Салат из белокочанной капусты. <small>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, сахар, масло растительное., кислота лимонная</small>	ЭЦ-30, Жир-2, Угл-3	21
180	Кисель из сухофруктов <small>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная</small>	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-708, Бел-25, Жир-13, Угл-113	
Полдник			
70	Сырники из творога(с повидлом) <small>творог, повидло, мука пшеничная высшего сорта, яйцо куриное, масло растительное.</small>	ЭЦ-164, Бел-11, Жир-7, Угл-7	245
150	Кофейный напиток с молоком <small>молоко с мдж 2,5%, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-76, Бел-2, Жир-2, Угл-12	414
Итого за Полдник		ЭЦ-240, Бел-13, Жир-9, Угл-19	
Итого за день		ЭЦ-1 251, Бел-47, Жир-30, Угл-177	

Руководитель
МБОУ(МБДО

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.