

# Меню Детский сад

31.10

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<b><u>Завтрак</u></b>			
40	<b>Яйцо вареное</b>	ЭЦ-63, Бел-5, Жир-5	227
4	<b>Масло сливочное(порциями)</b>	ЭЦ-26, Жир-3	6
100	<b>Капуста тушеная.</b> <small>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло растительное., томат, сахар, мука пшеничная высшего сорта, петрушка (корень)</small>	ЭЦ-80, Бел-2, Жир-4, Угл-10	143
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-283, Бел-9, Жир-12, Угл-32	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
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	
<b><u>Обед</u></b>			
180	<b>Суп картофельный вермишелевый.</b>	ЭЦ-75, Бел-2, Жир-2, Угл-12	88
70	<b>Рыба, тушеная с овощами</b> <small>минтай, морковь, лук репчатый, масло растительное., томат</small>	ЭЦ-71, Бел-7, Жир-4, Угл-2	261
110	<b>Рис отварной с сливочным маслом.</b> <small>крупа рисовая, масло сливочное</small>	ЭЦ-147, Бел-3, Жир-3, Угл-27	332
30	<b>Салат из моркови</b> <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-16, Угл-3	42
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-656, Бел-19, Жир-12, Угл-114	
<b><u>Полдник</u></b>			
60	<b>Запеканка из творога с манной крупой.</b> <small>творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана</small>	ЭЦ-148, Бел-11, Жир-7, Угл-10	251
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>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-238, Бел-13, Жир-10, Угл-23	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 219, Бел-42, Жир-34, Угл-180	

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У)



Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.

