

Меню Детский сад

3.11.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
Завтрак			
140	Суп молочный с макаронными изделиями. <small>молоко с мдж 2,5%, макароны, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-102, Бел-4, Жир-4, Угл-13	100
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6
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-242, Бел-6, Жир-7, Угл-35	
Завтрак 2			
100	Фрукты свежие(Яблоки)	ЭЦ-44, Угл-10	386
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-44, Угл-10	
Обед			
180	Суп картофельный с бобовыми (горохом) <small>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло растительное.</small>	ЭЦ-97, Бел-4, Жир-4, Угл-12	87
70	Котлеты рыбные любительские <small>минтай, морковь, яйцо куриное, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное.</small>	ЭЦ-102, Бел-10, Жир-3, Угл-8	272
110	Пюре картофельное с сливочным маслом. <small>картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное</small>	ЭЦ-101, Бел-2, Жир-4, Угл-15	339
30	Овощи соленые (огурец). <i>сб</i>	ЭЦ-75, Угл-20	70
180	Компот из сушеных фруктов. <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	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-695, Бел-23, Жир-13, Угл-117	
Полдник			
50	Пряники	ЭЦ-183, Бел-3, Жир-2, Угл-38	332
150	Кефир	ЭЦ-68, Бел-4, Жир-3, Угл-5	420
Итого за Полдник		ЭЦ-251, Бел-7, Жир-6, Угл-43	
Итого за день		ЭЦ-1 232, Бел-36, Жир-27, Угл-205	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

