

Меню Детский сад

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Номер рецептуры |
|---------------------------|---|--|--------------------|
| Завтрак | | | |
| 140 | Каша жидкая молочная пшениная с маслом сливочным и сахаром <small>молоко с мдже 2,5%, пшено, масло сливочное, сахар</small> | ЭЦ-103, Бел-4, Жир-4, Угл-13 | 101 |
| 30/20 | Бутерброд с повидлом. <small>хлеб пшеничный, повидло</small> | ЭЦ-156, Бел-2, Жир-4, Угл-28 | 2 |
| 180 | Чай с сахаром (№410) <small>сахар, чай черный</small> | ЭЦ-38, Угл-9 | 410 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-297, Бел-7, Жир-8, Угл-50 | |
| Завтрак 2 | | | |
| 100 | Фрукты свежие(Яблоки) | ЭЦ-44, Угл-10 | 386 |
| Итого за Завтрак 2 | | ЭЦ-44, Угл-10 | |
| Обед | | | |
| 180 | Суп картофельный с крупой ячневый. <small>картофель, лук репчатый, морковь, крупа ячневая, масло растительное.</small> | ЭЦ-66, Бел-2, Жир-2, Угл-10 | 86 |
| 140 | Запеканка картофельная с мясом. <small>картофель, свинина, масло сливочное, лук репчатый, сухари панировочные</small> | ЭЦ-207, Бел-11, Жир-8, Угл-22 | 308 |
| 30 | Икра овощная свекольная. <small>свекла, томат, морковь, лук репчатый, масло растительное., сахар</small> | ЭЦ-30, Бел-1, Жир-1, Угл-4 | 55 |
| 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-624, Бел-20, Жир-14, Угл-100 | |
| Полдник | | | |
| 50 | Крендель сахарный. <small>мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, яйцо куриное, дрожжи сушеные, масло растительное., соль йодированная</small> | ЭЦ-19, Бел-4, Жир-7, Угл-28 | 443 |
| 150 | Фрукт кисло-молочный напиток. | ЭЦ-159, Бел-9, Жир-3, Угл-12 | 386 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-178, Бел-13, Жир-10, Угл-40 | |
| Итого за день | | ЭЦ-1 143, Бел-40, Жир-32, Угл-199 | |

Руководитель
МБОУ(МБДО



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

