

Меню Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
140	Каша жидкая молочная из манной крупы . <small>молоко с мдэж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-164, Бел-4, Жир-7, Угл-21	181
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-304, Бел-6, Жир-10, Угл-43	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Сок в асортименте	ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10	418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10	
<u>Обед</u>			
180	Суп картофельный вермишелевый.	ЭЦ-75, Бел-2, Жир-2, Угл-12	88
70	Зразы рыбные с яйцом со сметанным соусом с томатом <small>минтай, молоко с мдэж 2,5%, хлеб пшеничный, сметана, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное, томат, мука пшеничная высшего сорта</small>	ЭЦ-88, Бел-7, Жир-3, Угл-8	281
110	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом. <small>крупа пшеничная, масло сливочное</small>	ЭЦ-162, Бел-5, Жир-3, Угл-28	330
30	Винегрет овощной . <small>картофель, свекла, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло растительное.</small>	ЭЦ-28, Жир-2, Угл-3	46
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-676, Бел-21, Жир-13, Угл-114	
<u>Полдник</u>			
60	Булочка «Российская» <small>мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, молоко с мдэж 2,5%, изюм, яйцо куриное, дрожжи сушеные, соль йодированная, ванилин.</small>	ЭЦ-193, Бел-4, Жир-5, Угл-33	457
150	Кефир	ЭЦ-68, Бел-4, Жир-3, Угл-5	420
Итого за Полдник		ЭЦ-261, Бел-8, Жир-8, Угл-39	
Итого за день		ЭЦ-1 282, Бел-36, Жир-32, Угл-206	

Руководитель
МБОУ(МБДО

У)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.