

Меню Детский сад

28.11.23г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер репертуры
<u>Завтрак</u>			
40	Яйцо вареное	ЭЦ-63, Бел-5, Жир-5	227
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6
100	Капуста тушеная. <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	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-283, Бел-9, Жир-12, Угл-32	
<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	Рыба, тушенная с овощами <small>минтай, морковь, лук репчатый, масло растительное., томат</small>	ЭЦ-71, Бел-7, Жир-4, Угл-2	261
110	Рис отварной с сливочным маслом. <small>крупа рисовая, масло сливочное</small>	ЭЦ-147, Бел-3, Жир-3, Угл-27	332
30	Салат из моркови <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-16, Угл-3	42
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-656, Бел-19, Жир-12, Угл-114	
<u>Полдник</u>			
60	Запеканка из творога с манной крупой. <small>творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана</small>	ЭЦ-148, Бел-11, Жир-7, Угл-10	251
15	Соус молочный (сладкий). <small>молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-14, Жир-1, Угл-1	384
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-238, Бел-13, Жир-10, Угл-23	
Итого за день		ЭЦ-1 219, Бел-42, Жир-34, Угл-180	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

