

Меню Детский сад

01.12.23

| 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). | 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.

