

# Меню Детский сад

13.12.23

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<b><u>Завтрак</u></b>			
140	<b>Суп молочный с крупой(гречневый).</b> <small>молоко с мдж 2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-100, Бел-4, Жир-4, Угл-12	101
4	<b>Масло сливочное(порциями)</b>	ЭЦ-26, Жир-3	6
180	<b>Чай с сахаром (№410)</b> <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-38, Угл-9	410
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12	560
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-240, Бел-6, Жир-8, Угл-34	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	<b>Фрукты свежие(Яблоки)</b>	ЭЦ-44, Угл-10	386
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ЭЦ-44, Угл-10	
<b><u>Обед</u></b>			
180	<b>Борщ с капустой и картофелем.</b> <small>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., сахар</small>	ЭЦ-74, Бел-1, Жир-4, Угл-9	63
50	<b>Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным</b> <small>филе цб, молоко с мдж 2,5%, хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</small>	ЭЦ-96, Бел-8, Жир-5, Угл-5	324
110	<b>Макароны отварные с маслом.</b> <small>макароны, масло сливочное</small>	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-19	219
30	<b>Салат из белокочанной капусты.</b> <small>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, сахар, масло растительное., кислота лимонная.</small>	ЭЦ-26, Жир-2, Угл-3	21
180	<b>Компот из сушеных фруктов.</b> <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-102, Угл-25	394
34	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-103, Бел-3, Жир-1, Угл-17	560
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21	527
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-633, Бел-21, Жир-15, Угл-100	
<b><u>Полдник</u></b>			
60	<b>Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой</b> <small>мука пшеничная высшего сорта, повидло, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сушеные, соль йодированная, масло растительное.</small>	ЭЦ-133, Бел-3, Жир-1, Угл-28	437
150	<b>Кефир</b>	ЭЦ-68, Бел-4, Жир-3, Угл-5	420
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-201, Бел-7, Жир-5, Угл-33	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1118, Бел-34, Жир-28, Угл-176	

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У)



Повар

\_\_\_\_\_

ИП Шаповалов  
Н.Н.

