(2чт)

Меню Детский сад

14.12.232

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
	Завтрак		
140	Каша жидкая молочная из манной крупы .	ЭЦ-164, Бел-4, Жир-7, Угл-21	181
	молоко с мдж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар		
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6
10	Сыр твердый (порциями).	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3	7
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12	560
180	Чай с сахаром (№410)	ЭЦ-38, Угл-9	410
	сахар, чай черный		
	Итого за Завтрак	ЭЦ-340, Бел-8, Жир-13, Угл-43	
	Завтрак 2		
100	Сок в асортименте	ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10	418
	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10	
	Обед		
180	Суп картофельный с клецками .	ЭЦ-63, Бел-2, Жир-2, Угл-9	91
	картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная		
140	Плов из птицы.	ЭЦ-251, Бел-14, Жир-11, Угл-24	321
	цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томат		
30	Салат из свеклы отварной.	ЭЦ-28, Жир-2, Угл-3	34
	свекла, масло растительное.		
180	Компот из сушеных фруктов.	ЭЦ-102, Угл-25	394
	сухофрукты, сахар, кислота лимонная.		
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-663, Бел-23, Жир-18, Угл-98	
	Полдник		
70	Пудинг из творога запеченный.	ЭЦ-179, Бел-11, Жир-8, Угл-17	249
	творог, изюм, крупа манная, сахар, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана, ванилин.		
15	Соус молочный (сладкий).	ЭЦ-14, Жир-1, Угл-1	384
	молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль йодированная		
150	Какао с молоком.	ЭЦ-89, Бел-3, Жир-3, Угл-13	416
	молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок		
	Итого за Полдник	ЭЦ-282, Бел-14, Жир-11, Угл-31	
	Итого за день	ЭЦ-1 327, Бел-46, Жир-43, Угл-183	

Руководитель МБОУ(МБДОУ) _____

Повар _____

ИП Шаповалов Н.Н. _____