

# Меню Детский сад

18.12.23

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

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У)

Повар

И.И. Шаповалов  
Н.И.