

# Меню Детский сад

19.12.23

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 овсяной крупой</b> <i>молоко с мдж 2,5%, овсянка "геркулес", масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-104, Бел-4, Жир-4, Угл-13	101
4	<b>Масло сливочное(порциями)</b>	ЭЦ-26, Жир-3	6
180	<b>Чай с сахаром (№410)</b> <i>сахар, чай черный</i>	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-244, Бел-6, Жир-8, Угл-35	
<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 свекольник .</b> <i>свекла, картофель, лук репчатый, томат , морковь, петрушка (корень), масло растительное.</i>	ЭЦ-82, Бел-2, Жир-4, Угл-10	86
120	<b>Голубцы ленивые</b> <i>капуста белокочанная, свинина, лук репчатый, крупа рисовая, яйцо куриное, масло сливочное</i>	ЭЦ-164, Бел-11, Жир-7, Угл-15	315
20	<b>Соус с томатом и луком .</b> <i>томат , морковь, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, масло сливочное, петрушка (корень), сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-15, Жир-1, Угл-2	366
30	<b>Салат из моркови</b> <i>морковь, сахар</i>	ЭЦ-16, Угл-3	42
180	<b>Компот из сушеных фруктов.</b> <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	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-598, Бел-20, Жир-14, Угл-94	
<b><u>Полдник</u></b>			
120	<b>Макароны отварные с сахаром</b> <i>макароны, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-164, Бел-6, Жир-3, Угл-27	218
150	<b>Какао с молоком.</b> <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</i>	ЭЦ-89, Бел-3, Жир-3, Угл-13	416
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-253, Бел-9, Жир-6, Угл-40	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 139, Бел-35, Жир-29, Угл-178	

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
у)



Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.

