

Меню Детский сад

20.10.23

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
65	Омлет натуральный с маслом сливочным <i>яйцо куриное, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-120, Бел-6, Жир-10, Угл-1	229
25	Салат из горошка зеленого консервированного <i>горошек зеленый консервы, масло растительное.</i>	ЭЦ-21, Бел-1, Жир-1, Угл-2	10
180	Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-38, Угл-9	410
25/25	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-232, Бел-8, Жир-3, Угл-42	527
Итого за Завтрак		ЭЦ-411, Бел-15, Жир-15, Угл-54	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Сок в ассортименте	ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10	418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10	
<u>Обед</u>			
180	Суп картофельный с пшеном <i>картофель, лук репчатый, морковь, пшено, масло растительное.</i>	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-2, Угл-10	86
50/25	Печень, тушенная в соусе <i>печень, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.</i>	ЭЦ-133, Бел-10, Жир-7, Угл-7	261
110	Пюре картофельное с сливочным маслом. <i>картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-101, Бел-2, Жир-4, Угл-15	339
30	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-75, Угл-20	70
180	Компот из сушеных фруктов. <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	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-696, Бел-21, Жир-15, Угл-115	
<u>Полдник</u>			
50	Сдоба обыкновенная. <i>мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи сушеные, соль йодированная</i>	ЭЦ-14, Бел-4, Жир-2, Угл-26	449
150	Фругурт кисло-молочный напиток.	ЭЦ-159, Бел-9, Жир-3, Угл-12	386
Итого за Полдник		ЭЦ-173, Бел-13, Жир-5, Угл-38	
Итого за день		ЭЦ-1 322, Бел-49, Жир-36, Угл-217	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.