

Меню Детский сад

10.01.2024г

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

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

