

Меню Детский сад

| 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 . <small>молоко с мдж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар</small> | ЭЦ-164, Бел-4, Жир-7, Угл-21 | 181 |
| 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-304, Бел-6, Жир-10, 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 вермишелевый. | ЭЦ-75, Бел-2, Жир-2, Угл-12 | 88 |
| 70 | Зразы рыбные с яйцом со сметанным соусом с томатом <small>минтай, молоко с мдж 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 | Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом. <small>крупа пшеничная, масло сливочное</small> | ЭЦ-162, Бел-5, Жир-3, Угл-28 | 330 |
| 30 | Винегрет овощной . <small>картофель, свекла, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло растительное.</small> | ЭЦ-28, Жир-2, Угл-3 | 46 |
| 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-676, Бел-21, Жир-13, Угл-114 | |
| Полдник | | | |
| 60 | Булочка «Российская» <small>мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, молоко с мдж 2,5%, изюм, яйцо куриное, дражежи сушеные, соль йодированная, ванилин.</small> | ЭЦ-193, Бел-4, Жир-5, Угл-33 | 457 |
| 150 | Кефир | ЭЦ-68, Бел-4, Жир-3, Угл-5 | 420 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-261, Бел-8, Жир-8, Угл-39 | |
| Итого за день | | ЭЦ-1 282, Бел-36, Жир-32, Угл-206 | |

Руководитель
МБОУ(МБДО

У)



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.