

Меню Детский сад

16.01.24

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
140	Суп молочный с овсяной крупой <i>молоко с мдэж 2,5%, овсянка "геркулес", масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-104, Бел-4, Жир-4, Угл-13	101
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6
180	Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-38, Угл-9	410
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12	560
Итого за Завтрак		ЭЦ-244, Бел-6, Жир-8, Угл-35	
<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 свекольник . <i>свекла, картофель, лук репчатый, томат , морковь, петрушка (корень), масло растительное.</i>	ЭЦ-82, Бел-2, Жир-4, Угл-10	86
120	Голубцы ленивые <i>капуста белокочанная, свинина, лук репчатый, крупа рисовая, яйцо куриное, масло сливочное</i>	ЭЦ-164, Бел-11, Жир-7, Угл-15	315
20	Соус с томатом и луком . <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	Салат из моркови <i>морковь, сахар</i>	ЭЦ-16, Угл-3	42
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-598, Бел-20, Жир-14, Угл-94	
<u>Полдник</u>			
120	Макароны отварные с сахаром <i>макароны, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-164, Бел-6, Жир-3, Угл-27	218
150	Какао с молоком. <i>молоко с мдэж 2,5%, сахар, какао-порошок</i>	ЭЦ-89, Бел-3, Жир-3, Угл-13	416
Итого за Полдник		ЭЦ-253, Бел-9, Жир-6, Угл-40	
Итого за день		ЭЦ-1 139, Бел-35, Жир-29, Угл-178	

Руководитель
МБОУ(МБДО
у



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

