

Меню Детский сад

18.01.24

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
140	Суп молочный с крупой(пшеничной). <small>молоко с м.д.ж 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-102, Бел-4, Жир-4, Угл-13	101
10	Сыр твердый (порциями).	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3	7
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-252, Бел-8, Жир-7, 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	Щи из свежей капусты с картофелем . <small>капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., томат</small>	ЭЦ-61, Бел-1, Жир-4, Угл-6	73
50/25	Птица тушеная с соусом. <small>филе цб, сметана, томат , мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</small>	ЭЦ-75, Бел-9, Жир-3, Угл-3	318
110	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом. <small>крупа гречневая, масло сливочное</small>	ЭЦ-179, Бел-6, Жир-2, Угл-28	330
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	Кисель из сухофруктов <small>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</small>	ЭЦ-128, Угл-32	397
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-688, Бел-24, Жир-12, Угл-110	
<u>Полдник</u>			
70	Сырники из творога(с повидлом) <small>творог, повидло, мука пшеничная высшего сорта, яйцо куриное, масло растительное.</small>	ЭЦ-164, Бел-11, Жир-7, Угл-7	245
150	Кофейный напиток с молоком <small>молоко с м.д.ж 2,5%, сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-76, Бел-2, Жир-2, Угл-12	414
Итого за Полдник		ЭЦ-240, Бел-13, Жир-9, Угл-19	
Итого за день		ЭЦ-1 223, Бел-46, Жир-29, Угл-173	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

