

Меню Детский сад

22.01.2022

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
140	Каша жидкая молочная пшениная с маслом сливочным и сахаром <small>молоко с мдэж 2,5%, пшено, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-103, Бел-4, Жир-4, Угл-13	101
30/20	Бутерброд с повидлом. <small>хлеб пшеничный, повидло</small>	ЭЦ-156, Бел-2, Жир-4, Угл-28	2
180	Чай с сахаром (№410) <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-38, Угл-9	410
Итого за Завтрак		ЭЦ-297, Бел-7, Жир-8, Угл-50	
<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	Суп картофельный с крупой ячневый. <small>картофель, лук репчатый, морковь, крупа ячневая., масло растительное.</small>	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-2, Угл-10	86
140	Запеканка картофельная с мясом. <small>картофель, свинина, масло сливочное, лук репчатый, сухари панировочные</small>	ЭЦ-207, Бел-11, Жир-8, Угл-22	308
30	Икра овощная свекольная. <small>свекла, томат, морковь, лук репчатый, масло растительное., сахар</small>	ЭЦ-30, Бел-1, Жир-1, Угл-4	55
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-624, Бел-20, Жир-14, Угл-100	
<u>Полдник</u>			
50	Крендель сахарный. <small>мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, яйцо куриное, дрожжи сушеные, масло растительное., соль йодированная</small>	ЭЦ-19, Бел-4, Жир-7, Угл-28	443
150	Фругурт кисло-молочный напиток.	ЭЦ-159, Бел-9, Жир-3, Угл-12	386
Итого за Полдник		ЭЦ-178, Бел-13, Жир-10, Угл-40	
Итого за день		ЭЦ-1 143, Бел-40, Жир-32, Угл-199	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

