

Меню Детский сад (с 3-7 лет) 141024

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
Завтрак			
Каша жидкая молочная			
140	пшеничная с маслом сливочным и сахаром <small>молоко с м.д.ж 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-103, Бел-4, Жир-4, Угл-13	101
200	Чай с сахаром (№410) <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-42, Угл-11	410
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
Итого за Завтрак		ЭЦ-236, Бел-6, Жир-5, Угл-38	
Завтрак 2			
150	Сок в ассортименте	ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15	418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15	
Обед			
180	Суп картофельный с клецками . <small>картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-63, Бел-2, Жир-2, Угл-9	91
60	Котлеты,биточки,шницели рубленые. <small>свинина, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное</small>	ЭЦ-240, Бел-7, Жир-20, Угл-9	299
120	Каша рассыпчатая ячневая с маслом. <small>крупа ячневая., масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-271, Бел-1, Жир-27, Угл-5	171
40	Салат из свеклы отварной. <small>свекла, масло растительное.</small>	ЭЦ-38, Бел-1, Жир-2, Угл-3	34
180	Компот из сушеных фруктов. <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-102, Угл-25	394
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
20	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-93, Бел-3, Жир-1, Угл-17	527
Итого за Обед		ЭЦ-897, Бел-16, Жир-54, Угл-84	
Полдник			
70	Сдоба обыкновенная. <small>мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи сухие, соль йодированная</small>	ЭЦ-197, Бел-5, Жир-3, Угл-37	449
180	Молоко кипяченое.	ЭЦ-102, Бел-5, Жир-5, Угл-9	419
Итого за Полдник		ЭЦ-299, Бел-11, Жир-8, Угл-46	
Итого за день		ЭЦ-1 496, Бел-34, Жир-67, Угл-183	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)



Повар

Лорсокина

ИП Шаповалов
Н.Н.

