

Меню Детский сад (Ясли с 1-3 лет) 07.02.25

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
Завтрак			
40	Яйцо вареное	ЭЦ-63, Бел-5, Жир-5	227
100	Капуста тушеная. <small>капуста белокочаная, лук репчатый, морковь, масло растительное., томат, сахар, мука пшеничная высшего сорта, петрушка (корень)</small>	ЭЦ-80, Бел-2, Жир-4, Угл-10	143
180	Чай с сахаром и лимоном <small>сахар, лимоны, чай черный</small>	ЭЦ-37, Угл-9	412
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6
Итого за Завтрак		ЭЦ-298, Бел-10, Жир-12, Угл-34	
Завтрак 2			
120	Сок в асортименте	ЭЦ-51, Бел-1, Угл-12	418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-51, Бел-1, Угл-12	
Обед			
150	Суп картофельный с бобовыми (горохом) <small>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло растительное.</small>	ЭЦ-81, Бел-3, Жир-3, Угл-10	87
110	Кашиа гречневая рассыпчатая с сливочным маслом. <small>крупа гречневая, масло сливочное</small>	ЭЦ-179, Бел-6, Жир-2, Угл-28	330
60	Печень, тушенная в соусе <small>печень., сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., соль йодированная</small>	ЭЦ-107, Бел-8, Жир-6, Угл-5	261
30	Икра овощная свекольная. <small>свекла, томат, морковь, лук репчатый, масло растительное., сахар</small>	ЭЦ-30, Бел-1, Жир-1, Угл-4	55
150	Компот из сушеных фруктов. <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-85, Угл-21	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-665, Бел-24, Жир-14, Угл-100	
Полдник			
50	Печенье .	ЭЦ-209, Бел-4, Жир-5, Угл-37	332
150	Фругурт кисло-молочный напиток.	ЭЦ-159, Бел-9, Жир-3, Угл-12	386
Итого за Полдник		ЭЦ-368, Бел-13, Жир-8, Угл-49	
Итого за день		ЭЦ-1381, Бел-47, Жир-34, Угл-195	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)



Повар

Евдокимова

ИП Шаловалов
Н.Н.

