УТВЕРЖДАЮ:

заведующая МАДОУ

«Верховинский детский

сад № 14 «Солнышко»

\_\_\_\_\_\_А.АКорчагина

МЕНЮ 2 ДЕНЬ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход, г. | Белки, г. | Жиры, г. | Угл., г. | ЭЦ, ккал | № рецептура |
| ЗАВТРАК: | | | | | | |
| Омлет натуральный  Кукуруза консервированная  Бутерброд с маслом, с сыром  Чай с сахаром | 150  70  50  200 | 10,8  2,1  4,1  0,1 | 8,5  0,9  6,2  0,0 | 2,4  14,4  10,7  12,6 | 129  74  114  51 | №284-1996,  №101-2004  №1,3-2004  №685-2004 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК: | | | | | | |
| Сок в ассортименте | 130 | 0,5 | 0,2 | 21,8 | 91 | №518-2013, Пермь |
| ОБЕД: | | | | | | |
| Нарезка из моркови отварной  Суп гороховый с мясом, с гренками  Овощи тушеные с мясом отварным  Компот из свежих сухофруктов  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | 50  180/20/20  200  180  40  20 | 0,8  7,4  10,7  0,3  0,9  0,4 | 0,0  3,3  11,2  0,0  0,5  0,2 | 4,2  22,9  32,4  15,2  15,1  8,8 | 20  151  273  62  69  39 | №10-2001 Пермь  №135-2004  №139-2004  №301-2006 Москва  №508-2013 |
| ПОЛДНИК: | | | | | | |
| Ватрушка с джемом  Молоко питьевое кипяченое | 50  200 | 1,9  5,8 | 2,9  6,4 | 32,5  9,4 | 164  118 | №541-2013 Пермь  №260-2001 Пермь |