УТВЕРЖДАЮ:

заведующая МАДОУ

«Верховинский детский

сад № 14 «Солнышко»

\_\_\_\_\_\_А.АКорчагина

МЕНЮ 3 ДЕНЬ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход, г. | Белки, г. | Жиры, г. | Угл., г. | ЭЦ, ккал | № рецептура |
| ЗАВТРАК: | | | | | | |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком  Бутерброд с джемом или повидлом  Чай с молоком | 180  20/20  200 | 9,8  1,8  1,5 | 9,7  0,2  1,3 | 19,2  24,4  11,9 | 203  107  65 | №313-2013 Пермь  №2-2004  №495-2013 Пермь |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК: | | | | | | |
| Отвар шиповника | 100 | 0,2 | 0,0 | 21,7 | 88 | №705-2004 |
| ОБЕД: | | | | | | |
| Кукуруза консервированная  Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом  Котлета полтавская из говядины запеченной  Макаронные изделия отварные  Кисель  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | 50  180/20/  80  150  180  30  30 | 1,5  6,3  11,1  3,4  0,3  0,8  0,6 | 0,7  4,3  11,8  4,1  0,2  0,3  0,3 | 10,3  5,6  6,9  27,5  14,1  11,3  13,2 | 54  86  178  159  59  51  58 | №101-2004  №142-2013 Пермь  №427-1996  №294-2013 Пермь  №505-2013 Пермь |
| ПОЛДНИК: | | | | | | |
| Шанежка с картофелем  Сок в ассортименте | 70  180 | 4,1  0,7 | 5,0  0,3 | 21,8  32,0 | 149  134 | №296-2004 Пермь  №518-2013 Пермь |