УТВЕРЖДАЮ:

заведующая МАДОУ

«Верховинский детский

сад № 14 «Солнышко»

\_\_\_\_\_\_А.АКорчагина

МЕНЮ 13 ДЕНЬ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход, г. | Белки, г. | Жиры, г. | Угл., г. | ЭЦ, ккал | № рецептура |
| ЗАВТРАК: | | | | | | |
| Каша гречневая вязкая  Бутерброд с маслом  Чай с лимоном | 200  20/10  180 | 6,0  1,8  0,1 | 7,1  7,1  0,0 | 31,1  9,9  10,5 | 212  111  42 | №248-2013 Пермь  №1-2004  №686-2004 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК: | | | | | | |
| Фрукт в ассортименте | 160 | 0,4 | 0,4 | 21,3 | 89 | №458-2006 Москва |
| ОБЕД: | | | | | | |
| Нарезка из свеклы отварной с маслом растительным  Суп картофельный с крупой с мясом  Рыба припущенная в сметане  Овощи припущенные  Компот из кураги  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | 50  180/20  80  150  180  30  20 | 0,8  6,4  12,8  2,2  0,5  0,7  0,4 | 4,0  4,2  9,9  4,0  0,0  0,4  0,2 | 3,6  15,2  2,5  20,3  17,1  11,3  8,8 | 54  124  150  126  70  51  39 | №56-2006 Москва  №138-2004  №338-2013 Пермь  №524-2004  №638-2004 |
| ПОЛДНИК: | | | | | | |
| Мучное изделие промышленного производства  Молоко питьевое кипяченое | 50  200 | 1,4  5,8 | 5,1  6,4 | 29,0  9,4 | 168  118 | №260-2001 Пермь |