УТВЕРЖДАЮ:

заведующая МАДОУ

«Верховинский детский

сад № 14 «Солнышко»

\_\_\_\_\_\_А.АКорчагина

МЕНЮ 16 ДЕНЬ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход, г. | Белки, г. | Жиры, г. | Угл., г. | ЭЦ, ккал | № рецептура |
| ЗАВТРАК: | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями  Бутерброд с маслом  Чай с лимоном  Хлеб пшеничный | 200  20/10  180  25 | 5,7  1,8  0,1  0,5 | 5,9  7,1  0,0  0,3 | 19,0  9,9  10,5  11,0 | 152  111  42  48 | №165-2013 Пермь  №1-2004  №686-2004 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК: | | | | | | |
| Сок в ассортименте | 130 | 0,5 | 0,2 | 21,8 | 91 | №518-2013 Пермь |
| ОБЕД: | | | | | | |
| Нарезка из свеклы отварной с маслом растительным  Суп – пюре из капусты с мясом  Гуляш  Каша гречневая рассыпчатая  Компот из смеси сухофруктов  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | 50  180/20  70  130  180  40  20 | 0,8  6,7  10,2  4,1  0,3  0,9  0,4 | 4,0  6,6  9,3  4,4  0,0  0,5  0,2 | 3,6  8,2  2,1  32,1  15,2  15,1  8,8 | 54  119  133  184  62  69  39 | №56-2006 Москва  №1.35-1995 Екатеринбург  №437-2004    №237-2013 Пермь  №585-2013 Пермь |
| ПОЛДНИК: | | | | | | |
| Запеканка из творога с хлопьями овсяными со сгущенным молоком  Кисломолочный напиток в ассортименте | 180  180 | 11,7  3,2 | 7,1  4,5 | 19,1  6,9 | 187  81 | №315-2013 Пермь  №698-2004 |