

11.10
21

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
160	Каша жидкая молочная из манной крупы . молоко с мдж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар	ЭЦ-187, Бел-5, Жир-8, Угл-24	181
10	Сыр твердый (порциями).	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3	7
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6
180	Чай с сахаром (№410) сахар, чай черный	ЭЦ-38, Угл-9	410
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12	560
Итого за Завтрак		ЭЦ-364, Бел-9, Жир-14, Угл-46	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Сок в ассортименте	ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10	418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10	
<u>Обед</u>			
180	Суп картофельный вермишелевый.	ЭЦ-75, Бел-2, Жир-2, Угл-12	88
70	Зразы рыбные с яйцом со сметанным соусом с томатом минтай, молоко с мдж 2,5%, хлеб пшеничный, сметана, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное., томат, мука пшеничная высшего сорта	ЭЦ-88, Бел-7, Жир-3, Угл-8	281
100	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом. крупа пшеничная, масло сливочное	ЭЦ-148, Бел-4, Жир-3, Угл-26	330
25	Винегрет овощной . картофель, свекла, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло растительное.	ЭЦ-24, Жир-2, Угл-2	46
180	Компот из сушеных фруктов. сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-102, Угл-25	394
34	Хлеб пшеничный	ЭЦ-103, Бел-3, Жир-1, Угл-17	560
25	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21	527
Итого за Обед		ЭЦ-656, Бел-20, Жир-13, Угл-111	
<u>Полдник</u>			
60	Булочка «Российская» мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, молоко с мдж 2,5%, изюм, яйцо куриное, дрожжи сушеные, соль йодированная, ванилин.	ЭЦ-2	457
180	Кофейный напиток с молоком молоко с мдж 2,5%, сахар, кофейный напиток	ЭЦ-91, Бел-3, Жир-2, Угл-14	414
Итого за Полдник		ЭЦ-93, Бел-3, Жир-2, Угл-15	
Итого за день		ЭЦ-1 155, Бел-33, Жир-30, Угл-182	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)

Исчерпано

Повар

Исчерпано

ИП Шаповалов
Н.Н.



12.10
21

Детский сад (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
--------------	--------------------	--	--------------------

Завтрак

150	Суп молочный с овсяной крупой <i>молоко с мдж 2,5%, овсянка "геркулес", масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-112, Бел-4, Жир-4, Угл-13	101
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6
150	Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-32, Угл-8	410
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10	560
Итого за Завтрак		ЭЦ-230, Бел-6, Жир-8, Угл-31	

Завтрак 2

60	Фрукты свежие(Яблоки)	ЭЦ-26, Угл-6	386
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-26, Угл-6	

Обед

150	Борщ свекольник . <i>свекла, картофель, лук репчатый, томат , морковь, петрушка (корень), масло растительное.</i>	ЭЦ-69, Бел-1, Жир-3, Угл-9	86
100	Голубцы ленивые <i>капуста белокочанная, свинина, лук репчатый, крупа рисовая, яйцо куриное, масло сливочное</i>	ЭЦ-137, Бел-9, Жир-6, Угл-13	315
20	Соус с томатом и луком . <i>томат , морковь, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, масло сливочное, петрушка (корень), сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-15, Жир-1, Угл-2	366
20	Салат из горошка зеленого консервированного <i>горошек зеленый консервы, масло растительное.</i>	ЭЦ-17, Бел-1, Жир-1, Угл-1	10
150	Компот из сушеных фруктов. <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-85, Угл-21	394
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
25	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21	527
Итого за Обед		ЭЦ-529, Бел-18, Жир-13, Угл-81	

Полдник

80	Лапшевник с творогом (№226) <i>творог, макароны, сахар, яйцо куриное, сметана , масло сливочное, масло растительное., сахара панировочные</i>	ЭЦ-146, Бел-7, Жир-6, Угл-16	226
10	Соус молочный (сладкий). <i>молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-9, Жир-1, Угл-1	384
150	Какао с молоком. <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</i>	ЭЦ-89, Бел-3, Жир-3, Угл-13	416
Итого за Полдник		ЭЦ-244, Бел-10, Жир-9, Угл-30	

Итого за день ЭЦ-1 030, Бел-34, Жир-31, Угл-149

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)
У) _____

Повар

Подпись повара

ИП Шаповалов,
Н.Н.



Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
--------------	--------------------	--	--------------------

Завтрак

160	Суп молочный с крупой(пшеничной). молоко с мдж 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар	ЭЦ-117, Бел-5, Жир-4, Угл-15	101
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6
10	Сыр твердый (порциями).	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3	7
180	Чай с сахаром (№410) сахар, чай черный	ЭЦ-38, Угл-9	410
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12	560
Итого за Завтрак		ЭЦ-293, Бел-9, Жир-11, Угл-37	

Завтрак 2

70	Фрукты свежие(Яблоки)	ЭЦ-31, Угл-7	386
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-31, Угл-7	

Обед

180	Щи из свежей капусты с картофелем. капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., томат	ЭЦ-61, Бел-1, Жир-4, Угл-6	73
5	Сметана	ЭЦ-8, Жир-1	540
50/25	Птица тушеная с соусом. филе цб, сметана, томат, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная	ЭЦ-75, Бел-9, Жир-3, Угл-3	318
100	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным крупа гречневая, масло сливочное	ЭЦ-97, Бел-3, Жир-3, Угл-14	330
25	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. свекла, масло растительное.	ЭЦ-23, Жир-2, Угл-2	52
180	Кисель из сухофруктов сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.	ЭЦ-128, Угл-32	397
34	Хлеб пшеничный	ЭЦ-103, Бел-3, Жир-1, Угл-17	560
25	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21	527
Итого за Обед		ЭЦ-612, Бел-21, Жир-15, Угл-95	

Полдник

60	Сырники из творога(с повидлом) творог, повидло, мука пшеничная высшего сорта, яйцо куриное, масло растительное.	ЭЦ-117, Бел-9, Жир-6, Угл-6	245
180	Кофейный напиток с молоком молоко с мдж 2,5%, сахар, кофейный напиток	ЭЦ-91, Бел-3, Жир-2, Угл-14	414

Итого за Полдник ЭЦ-208, Бел-12, Жир-9, Угл-20**Итого за день** ЭЦ-1 143, Бел-43, Жир-34, Угл-158Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шاپовалов

