

Детский сад

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

Завтрак

160	Каша жидкая молочная из манной крупы .	ЭП-187, Бел-5, Жир-8, Угл-24	181
4	Масло сливочное(порциями)	ЭП-26, Жир-3	6
10	Сыр твердый (порциями).	ЭП-36, Бел-2, Жир-3	7
25	Хлеб пшеничный	ЭП-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12	560
180	Чай с сахаром (№410)	ЭП-38, Угл-9	410
<i>сахар, чай черный</i>			
Итого за Завтрак			
		ЭП-364, Бел-9, Жир-14, Угл-46	
Завтрак 2			
100	Сок в асортименте	ЭП-42, Бел-1, Угл-10	418
Итого за Завтрак 2			
		ЭП-42, Бел-1, Угл-10	

Обед

180	Суп картофельный с клецками .	ЭП-63, Бел-2, Жир-2, Угл-9	91
<i>картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, яйцо куриное, масло сливочное, соль водопроводная</i>			
150	Плов из пшуты.	ЭП-269, Бел-15, Жир-12, Угл-25	321
<i>чипленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томаты</i>			
25	Салат из горюшка зеленого	ЭП-21, Бел-1, Жир-1, Угл-2	10
<i>горюшек зеленый консервы, масло растительное.</i>			
180	Компот из сушеных	ЭП-102, Угл-25	394
<i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>			
34	Хлеб пшеничный	ЭП-103, Бел-3, Жир-1, Угл-17	560
25	Хлеб ржано-пшеничный	ЭП-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21	527
Итого за Обед			
		ЭП-674, Бел-24, Жир-19, Угл-99	

Полдник

80	Пудинг из творога запеченный.	ЭП-204, Бел-12, Жир-9, Угл-19	249
20	Сырс молочный (сладкий).	ЭП-19, Бел-1, Жир-1, Угл-2	384
<i>творог, изюм, крупа манная, сахар, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана, ванилин.</i>			
20	Сырс молочный (сладкий).	ЭП-19, Бел-1, Жир-1, Угл-2	384
<i>молоко с макс 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль водопроводная</i>			
180	Какао с молоком.	ЭП-107, Бел-4, Жир-3, Угл-16	416
<i>молоко с макс 2,5%, сахар, какао-порошок</i>			
Итого за Полдник			
		ЭП-330, Бел-16, Жир-13, Угл-37	

Итого за день

ЭП-1409, Бел-50, Жир-46, Угл-192



Подвар
И.И. Шаткович



Руководитель
МБОУ (МБДОУ)

08.10.18