

# Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>			
160	<b>Суп молочный с крупой(пшеничной).</b> <i>молоко с мдэ 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-117, Бел-5, Жир-4, Угл-15	101
4	<b>Масло сливочное(порциями)</b>	ЭЦ-26, Жир-3	6
10	<b>Сыр твердый (порциями).</b>	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3	7
180	<b>Чай с сахаром (№410)</b> <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-38, Угл-9	410
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12	560
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-293, Бел-9, Жир-11, Угл-37	
<b>Завтрак 2</b>			
70	<b>Фрукты свежие(Яблоки)</b>	ЭЦ-31, Угл-7	386
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ЭЦ-31, Угл-7	
<b>Обед</b>			
180	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., томат</i>	ЭЦ-61, Бел-1, Жир-4, Угл-6	73
5	<b>Сметана</b>	ЭЦ-8, Жир-1	540
50/25	<b>Птица тушеная с соусом.</b> <i>филе цб, сметана, томат, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</i>	ЭЦ-75, Бел-9, Жир-3, Угл-3	318
100	<b>Каша гречневая рассыпчатая с сливочным</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	ЭЦ-97, Бел-3, Жир-3, Угл-14	330
25	<b>Салат из свеклы отварной с растительным маслом.</b> <i>свекла, масло растительное.</i>	ЭЦ-23, Жир-2, Угл-2	52
180	<b>Кисель из сухофруктов</b> <i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</i>	ЭЦ-128, Угл-32	397
34	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-103, Бел-3, Жир-1, Угл-17	560
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21	527
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-612, Бел-21, Жир-15, Угл-95	
<b>Полдник</b>			
60	<b>Сырники из творога(с повидлом)</b> <i>творог, повидло, мука пшеничная высшего сорта, яйцо куриное, масло растительное.</i>	ЭЦ-117, Бел-9, Жир-6, Угл-6	245
180	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко с мдэ 2,5%, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-91, Бел-3, Жир-2, Угл-14	414
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-208, Бел-12, Жир-9, Угл-20	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 143, Бел-43, Жир-34, Угл-158	

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У)



Повар

*Александр*

ИП Шаповалов  
Н.Н.

