

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
Завтрак			
60	Омлет натуральный с маслом сливочным <i>яйцо куриное, молоко с мдэж 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-111, Бел-5, Жир-10, Угл-1	229
4	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6
25	Икра кабачковая..	ЭЦ-30, Жир-2, Угл-2	57
180	Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-38, Угл-9	410
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12	560
Итого за Завтрак		ЭЦ-281, Бел-8, Жир-15, Угл-25	
Завтрак 2			
100	Сок в асортименте	ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10	418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10	
Обед			
180	Суп картофельный с картофелем, лук репчатый, морковь, пшено, масло растительное.	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-2, Угл-10	86
70	Котлеты рыбные любительские <i>минтай, морковь, яйцо куриное, молоко с мдэж 2,5%, масло сливочное, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-102, Бел-10, Жир-3, Угл-8	272
120	Пюре картофельное с сливочным маслом. <i>картофель, молоко с мдэж 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-110, Бел-2, Жир-4, Угл-16	339
25	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-63, Угл-16	70
180	Компот из сушеных 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-661, Бел-21, Жир-12, Угл-114	
Полдник			
50	Сдоба обыкновенная. <i>мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	ЭЦ-1	449
150	Фругурт кисло-молочный напиток.	ЭЦ-56, Бел-5, Жир-2, Угл-6	386
Итого за Полдник		ЭЦ-57, Бел-5, Жир-2, Угл-6	
Итого за день		ЭЦ-1 041, Бел-34, Жир-29, Угл-155	

Руководитель
МБОУ (МБДОУ)

Повар

Миллерово

ИП Шаповалов
Н.Н.

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эв. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
Завтрак			
160	Суп молочный с крупой(пшеничной). <i>молоко с мдэж 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар</i>	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) <i>сахар, чай черный</i>	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. <i>капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., томат</i>	ЭЦ-61, Бел-1, Жир-4, Угл-6	73
5	Сметана	ЭЦ-8, Жир-1	540
50/25	Птица тушеная с соусом. <i>филе цб, сметана, томат, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</i>	ЭЦ-75, Бел-9, Жир-3, Угл-3	318
100	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	ЭЦ-97, Бел-3, Жир-3, Угл-14	330
25	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. <i>свекла, масло растительное.</i>	ЭЦ-23, Жир-2, Угл-2	52
180	Кисель из сухофруктов <i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</i>	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) <i>творог, повидло, мука пшеничная высшего сорта, яйцо куриное, масло растительное.</i>	ЭЦ-117, Бел-9, Жир-6, Угл-6	245
180	Кофейный напиток с молоком <i>молоко с мдэж 2,5%, сахар, кофейный напиток</i>	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-158	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

Александр

ИП Шаповалов



Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
160	Суп молочный с крупой(рисовый). <i>молоко с мдэж 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-106, Бел-4, Жир-4, Угл-13	101
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6
180	Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-38, Угл-9	410
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12	560
Итого за Завтрак		ЭЦ-246, Бел-6, Жир-8, Угл-35	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Сок в асортименте	ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10	418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10	
<u>Обед</u>			
180	Суп картофельный с рыбными фрикадельками. <i>картофель, минтай, лук репчатый, морковь, томат, масло растительное., яйцо куриное, соль йодированная</i>	ЭЦ-81, Бел-4, Жир-2, Угл-11	90
70	Тефтели мясные (2-й вариант) <i>свинина, сметана, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, томат, крупа рисовая, масло сливочное</i>	ЭЦ-93, Бел-5, Жир-5, Угл-6	304
100	Рагу овощное (3-й вариант) <i>картофель, капуста белокочанная, морковь, масло сливочное, лук репчатый, томат, мука пшеничная высшего сорта, петрушка (корень), сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-4, Угл-10	362
180	Компот из сушеных <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	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-581, Бел-18, Жир-15, Угл-90	
<u>Полдник</u>			
50	Печенье.	ЭЦ-209, Бел-4, Жир-5, Угл-37	332
150	Фругурт кисло-молочный напиток.	ЭЦ-56, Бел-5, Жир-2, Угл-6	386
Итого за Полдник		ЭЦ-264, Бел-8, Жир-6, Угл-43	
Итого за день		ЭЦ-1 133, Бел-32, Жир-29, Угл-179	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов

