

21.02
22
Шошов

Детский сад

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

Завтрак**Каша жидкая молочная**

160	пшеничная с маслом сливочным и сахаром <i>молоко с м.д.ж 2,5%, пшено, 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-294, Бел-9, Жир-11, Угл-37	560

Завтрак 2

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

Обед

180	Рассольник ленинградский. <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-88, Бел-1, Жир-4, Угл-12	82
70	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным <i>филе цб, молоко с м.д.ж 2,5%, хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</i>	ЭЦ-135, Бел-11, Жир-7, Угл-7	324
100	Макароны отварные с маслом. <i>макароны, масло сливочное</i>	ЭЦ-106, Бел-4, Жир-2, Угл-18	219
25	Капуста тушеная. <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло растительное., томат, сахар, мука пшеничная высшего сорта, петрушка (корень)</i>	ЭЦ-20, Бел-1, Жир-1, Угл-2	143
180	Компот из сушеных сухофруктов, 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-669, Бел-23, Жир-17, Угл-103	527

Полдник

50	Крендель сахарный. <i>мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, яйцо куриное, дрожжи сухие, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-2	443
180	Какао с молоком. <i>молоко с м.д.ж 2,5%, сахар, какао-порошок</i>	ЭЦ-107, Бел-4, Жир-3, Угл-16	416
Итого за Полдник		ЭЦ-109, Бел-4, Жир-3, Угл-16	

Итого за день ЭЦ-1 103, Бел-36, Жир-31, Угл-183Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

У)



Повар

Шошов

ИП Шаповалов
Н.Н.