

**(Детский сад (Сад))**

| Выход (г)                 | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Номер<br>рецептуры |
|---------------------------|--|--|--------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>     |  |  |                    |
| 160                       | <b>Суп молочный с овсяной крупой</b><br><i>молоко с мдж 2,5%, овсянка "геркулес", масло сливочное, сахар</i>   | ЭЦ-119, Бел-5, Жир-5, Угл-14   | 101                |
| 4                         | <b>Масло сливочное(порциями)</b>   | ЭЦ-26, Жир-3   | 6                  |
| 180                       | <b>Чай с сахаром (№410)</b><br><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-259, Бел-7, Жир-8, Угл-36   |                    |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>   |  |  |                    |
| 70                        | <b>Фрукты свежие(Яблоки)</b>   | ЭЦ-31, Угл-7   | 386                |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |  | ЭЦ-31, Угл-7   |                    |
| <b><u>Обед</u></b>        |  |  |                    |
| 180                       | <b>Борщ свекольник .</b><br><i>свекла, картофель, лук репчатый, томат, морковь, петрушка (корень), масло растительное.</i>   | ЭЦ-82, Бел-2, Жир-4, Угл-10  | 86                 |
| 120                       | <b>Голубцы ленивые</b><br><i>капуста белокочанная, свинина, лук репчатый, крупа рисовая, яйцо куриное, масло сливочное</i>   | ЭЦ-164, Бел-11, Жир-7, Угл-15  | 315                |
| 25                        | <b>Соус с томатом и луком .</b><br><i>томат, морковь, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, масло сливочное, петрушка (корень), сахар, соль йодированная</i> | ЭЦ-19, Жир-1, Угл-2  | 366                |
| 25                        | <b>Салат из горошка зеленого консервированного</b><br><i>горошек зеленый консервы, масло растительное.</i>   | ЭЦ-21, Бел-1, Жир-1, Угл-2   | 10                 |
| 180                       | <b>Компот из сушеных сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</b>  | ЭЦ-102, Угл-25   | 394                |
| 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-607, Бел-20, Жир-16, Угл-92   |                    |
| <b><u>Полдник</u></b>     |  |  |                    |
| 80                        | <b>Лапшевник с творогом (№226)</b><br><i>творог, макароны, сахар, яйцо куриное, сметана, масло сливочное, масло растительное., сухари панировочные</i>             | ЭЦ-146, Бел-7, Жир-6, Угл-16   | 226                |
| 20                        | <b>Соус молочный (сладкий).</b><br><i>молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль йодированная</i>                               | ЭЦ-19, Бел-1, Жир-1, Угл-2   | 384                |
| 180                       | <b>Какао с молоком.</b><br><i>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</i>  | ЭЦ-107, Бел-4, Жир-3, Угл-16   | 416                |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  | ЭЦ-271, Бел-11, Жир-10, Угл-34   |                    |
| <b>Итого за день</b>      |  | ЭЦ-1 168, Бел-38, Жир-34, Угл-169  |                    |

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.