

(Детский сад (Сад))

| Выход (г) | Наименование блюда | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Номер рецептуры |
|---------------------------|---|--|--------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 60 | Омлет натуральный с маслом сливочным <i>яйцо куриное, молоко с мдж 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 | |
| <u>Завтрак 2</u> | | | |
| 100 | Сок в ассортименте | ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10 | 418 |
| Итого за Завтрак 2 | | ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10 | |
| <u>Обед</u> | | | |
| 180 | Суп картофельный с пшеном <i>картофель лук репчатый морковь тыква масло растительное</i> | ЭЦ-66, Бел-2, Жир-2, Угл-10 | 86 |
| 70 | Котлеты рыбные любительские <i>минтай, морковь, яйцо куриное, молоко с мдж 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 мдж 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 фруктов. <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-661, Бел-21, Жир-12, Угл-114 | |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 50 | Сдоба обыкновенная. <i>мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи сухие, соль йодированная</i> | ЭЦ-14, Бел-4, Жир-2, Угл-26 | 449 |
| 150 | Фrugурт кисло-молочный напиток. | ЭЦ-159, Бел-9, Жир-3, Угл-12 | 386 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-173, Бел-13, Жир-5, Угл-38 | |
| Итого за день | | ЭЦ-1157, Бел-42, Жир-33, Угл-187 | |

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Цовар

Шаповалов
НН