

# 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 овсяной крупой</b> <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> <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>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>Борщ свекольник</b> <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> <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> <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> <i>горошек зеленый консервы, масло растительное.</i>	ЭЦ-21, Бел-1, Жир-1, Угл-2	10
180	<b>Компот из сушеных сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	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>Полдник</b>			
80	<b>Лапшевник с творогом (№226)</b> <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> <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> <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

