

# Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<b><u>Завтрак</u></b>			
160	<b>Суп молочный с крупой(рисовый).</b> <i>молоко с мдэ 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-106, Бел-4, Жир-4, Угл-13	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-246, Бел-6, Жир-8, Угл-35	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	<b>Сок в асортименте</b>	ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10	418
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10	
<b><u>Обед</u></b>			
180	<b>Суп картофельный с рыбными фрикадельками.</b> <i>картофель, минтай, лук репчатый, морковь, томат, масло растительное., яйцо куриное, соль йодированная</i>	ЭЦ-81, Бел-4, Жир-2, Угл-11	90
70	<b>Тефтели мясные (2-й вариант)</b> <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	<b>Рагу овощное (3-й вариант)</b> <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	<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-581, Бел-18, Жир-15, Угл-90	
<b><u>Полдник</u></b>			
50	<b>Печенье.</b>	ЭЦ-209, Бел-4, Жир-5, Угл-37	332
150	<b>Фругурт кисло-молочный напиток.</b>	ЭЦ-56, Бел-5, Жир-2, Угл-6	386
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-264, Бел-8, Жир-6, Угл-43	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 133, Бел-32, Жир-29, Угл-179	

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У)



Повар

*С.С. Сидорова*

ИП Шаповалов  
Н.Н.

