

# Детский сад

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

## Завтрак

<b>Каша жидкая молочная</b>			
160	<b>пшеничная с маслом сливочным и сахаром</b> <small>молоко с мдж 2,5%, тиено, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-117, Бел-5, Жир-4, Угл-15	101
4	<b>Масло сливочное(порциями)</b>	ЭЦ-26, Жир-3	6
10	<b>Сыр твердый (порциями).</b>	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3	7
180	<b>Чай с сахаром (№410)</b> <small>сахар, чай черный</small>	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-294, Бел-9, Жир-11, Угл-37	560

## Завтрак 2

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

## Обед

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

## Полдник

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

**Итого за день** ЭЦ-1 103, Бел-36, Жир-31, Угл-163

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)



Повар

*Handwritten signature of the cook*

ИП Шаповалов  
Н.Н.

