

## Детский сад (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<b><u>Завтрак</u></b>			
150	<b>Суп молочный с крупой(рисовый).</b> <i>молоко с мдж 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-99, Бел-4, Жир-4, Угл-13	101
4	<b>Масло сливочное(порциями)</b>	ЭЦ-26, Жир-3	6
150	<b>Чай с сахаром (№410)</b> <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-32, Угл-8	410
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10	560
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-218, Бел-5, Жир-7, Угл-31	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	<b>Сок в ассортименте</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>			
150	<b>Суп картофельный с рыбными фрикадельками.</b> <i>картофель, минтай, лук репчатый, морковь, томат, масло растительное., яйцо куриное, соль йодированная</i>	ЭЦ-67, Бел-3, Жир-2, Угл-9	90
60	<b>Тефтели мясные (2-й вариант)</b> <i>свинина, сметана, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, томат, крупа рисовая, масло сливочное</i>	ЭЦ-80, Бел-4, Жир-5, Угл-5	304
80	<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-69, Бел-2, Жир-3, Угл-8	362
150	<b>Компот из сушеных</b> <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-85, Угл-21	394
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21	527
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-508, Бел-16, Жир-13, Угл-79	
<b><u>Полдник</u></b>			
30	<b>Печенье .</b>	ЭЦ-125, Бел-2, Жир-3, Угл-22	332
150	<b>Фругурт кисло-молочный напиток.</b>	ЭЦ-56, Бел-5, Жир-2, Угл-6	386
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-181, Бел-7, Жир-4, Угл-28	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-948, Бел-28, Жир-24, Угл-148	

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)



Повар

*Шоловалов*

ИП Шоловалов  
Н.Н.

