

Детский сад(Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
Завтрак			
Каша жидкая молочная			
150	пшениная с маслом сливочным и сахаром <i>молоко с мдж 2,5%, пшено, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14	101
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26; Жир-3	6
10	Сыр твердый (порциями).	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3	7
150	Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-32, Угл-8	410
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10	560
Итого за Завтрак		ЭЦ-265, Бел-8, Жир-11, Угл-32	
Завтрак 2			
60	Фрукты свежие(Яблоки)	ЭЦ-26, Угл-6	386
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-26, Угл-6	
Обед			
150	Рассольник ленинградский . <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-73, Бел-1, Жир-3, Угл-10	82
60	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным <i>филе цб, молоко с мдж 2,5%, хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</i>	ЭЦ-116, Бел-9, Жир-6, Угл-6	324
90	Макароны отварные с маслом. <i>макароны, масло сливочное</i>	ЭЦ-95, Бел-3, Жир-2, Угл-16	219
20	Капуста тушеная. <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло растительное., томат , сахар, мука пшеничная высшего сорта, петрушка (корень)</i>	ЭЦ-16, Жир-1, Угл-2	143
150	Компот из сушеных сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-85, Угл-21	394
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
25	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21	527
Итого за Обед		ЭЦ-592, Бел-21, Жир-14, Угл-91	
Полдник			
50	Крендель сахарный. <i>мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, яйцо куриное, дрожжи сушеные, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-2	443
150	Какао с молоком. <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</i>	ЭЦ-89, Бел-3, Жир-3, Угл-13	416
Итого за Полдник		ЭЦ-91, Бел-3, Жир-3, Угл-13	
Итого за день		ЭЦ-974, Бел-32, Жир-28, Угл-142	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

У)



Повар

ИП Шаповалов

