

Детский сад (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
50	Омлет натуральный с маслом сливочным <i>яйцо куриное, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-92, Бел-4, Жир-8, Угл-1	229
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
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6
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-227, Бел-6, Жир-12, Угл-21	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Сок в асортименте	ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10	418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10	
<u>Обед</u>			
150	Суп картофельный с фрикадельками мясными <i>картофель, свинина, лук репчатый, морковь, томат, масло растительное., яйцо куриное, соль йодированная</i>	ЭЦ-78, Бел-3, Жир-3, Угл-10	89
60	Рыба, запеченная в сметанном соусе. <i>минтай, сметана, яйцо куриное, сыр, масло растительное., мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</i>	ЭЦ-71, Бел-7, Жир-4, Угл-1	266
80	Рис отварной с сливочным маслом. <i>крупа рисовая, масло сливочное</i>	ЭЦ-107, Бел-2, Жир-2, Угл-20	332
20	Икра овощная свекольная. <i>свекла, томат, морковь, лук репчатый, масло растительное., сахар</i>	ЭЦ-20, Жир-1, Угл-2	55
150	Кисель из сухофруктов <i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</i>	ЭЦ-107, Угл-26	397
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
20	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-93, Бел-3, Жир-1, Угл-17	527
Итого за Обед		ЭЦ-566, Бел-18, Жир-12, Угл-92	
<u>Полдник</u>			
70	Запеканка из творога с манной крупой. <i>творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана</i>	ЭЦ-173, Бел-12, Жир-8, Угл-12	251
10	Соус молочный (сладкий). <i>молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-9, Жир-1, Угл-1	384
150	Кофейный напиток с молоком <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-76, Бел-2, Жир-2, Угл-12	414
Итого за Полдник		ЭЦ-258, Бел-15, Жир-11, Угл-25	
Итого за день		ЭЦ-1 094, Бел-40, Жир-36, Угл-147	

Руководитель
МБДОУ(МБДО

У)



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.