

6.08
22

Детский сад (Ясли)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | рецептуры |
|---------------------------|---|---|-----------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 150 | Суп молочный с крупой(гречневый). <small>молоко с мдж 2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар</small> | ЭЦ-107, Бел-4, Жир-4, Угл-13 | 101 |
| 4 | Масло сливочное(порциями) | ЭЦ-26, Жир-3 | 6 |
| 150 | Чай с сахаром (№410) <small>сахар, чай черный</small> | ЭЦ-32, Угл-8 | 410 |
| 20 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10 | 560 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-225, Бел-6, Жир-8, Угл-31 | 560 |
| <u>Завтрак 2</u> | | | |
| 60 | Фрукты свежие(Яблоки) | ЭЦ-26, Угл-6 | 386 |
| Итого за Завтрак 2 | | ЭЦ-26, Угл-6 | 386 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 150 | Суп картофельный с бобовыми (горохом) <small>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло растительное.</small> | ЭЦ-81, Бел-3, Жир-3, Угл-10 | 87 |
| 140 | Жаркое по домашнему <small>картофель, свинина, лук репчатый, томат, масло сливочное</small> | ЭЦ-169, Бел-18, Жир-5, Угл-14 | 292 |
| 20 | Овощи соленые (огурец). | ЭЦ-50, Угл-13 | 70 |
| 150 | Компот из сушеных <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small> | 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-591, Бел-28, Жир-11, Угл-94 | 527 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 30 | Пряники | ЭЦ-110, Бел-2, Жир-1, Угл-23 | 332 |
| 150 | Кефир | ЭЦ-75, Бел-4, Жир-4, Угл-6 | 420 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-185, Бел-6, Жир-5, Угл-29 | 420 |
| Итого за день | | ЭЦ-1 028, Бел-40, Жир-24, Угл-159 | |

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

У



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.