

27.05
dd

Детский сад (Ясли)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Номер рецептуры |
|---------------------------|---|---|-----------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 150 | Суп молочный с крупной(рисовый). <i>молоко с мдже 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар</i> | ЭЦ-99, Бел-4, Жир-4, Угл-13 | 101 |
| 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-218, Бел-5, Жир-7, Угл-31 | 560 |
| <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 | 418 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 150 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками. <i>картофель, минтай, лук репчатый, морковь, томат, масло растительное., яйцо куриное, соль йодированная</i> | ЭЦ-67, Бел-3, Жир-2, Угл-9 | 90 |
| 60 | Тефтели мясные (2-й вариант) <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 | Рагу овощное (3-й вариант) <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 | 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-508, Бел-16, Жир-13, Угл-79 | 527 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 30 | Печенье. | ЭЦ-125, Бел-2, Жир-3, Угл-22 | 332 |
| 150 | Фругурт кисло-молочный напиток. | ЭЦ-56, Бел-5, Жир-2, Угл-6 | 386 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-181, Бел-7, Жир-4, Угл-28 | 386 |
| Итого за день | | ЭЦ-948, Бел-28, Жир-24, Угл-148 | |

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)

Повар

ИП Шаповалов
И.Н.