

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
--------------	--------------------	--	--------------------

Завтрак

	Каша жидкая молочная		
160	пшениная с маслом	ЭЦ-117, Бел-5, Жир-4, Угл-15	
	сливочным и сахаром		101
	молоко с мдж 2,5%, пшено, масло сливочное, сахар		
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6
10	Сыр твердый (порциями).	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3	7
180	Чай с сахаром (№410)	ЭЦ-38, Угл-9	410
	сахар, чай черный		
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12	560
Итого за Завтрак		ЭЦ-294, Бел-9, Жир-11, Угл-37	

Завтрак 2

70	Фрукты свежие(Яблоки)	ЭЦ-31, Угл-7	386
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-31, Угл-7	

Обед

180	Рассольник ленинградский .	ЭЦ-88, Бел-1, Жир-4, Угл-12	82
	картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное.		
	Котлеты рубленые из кур,		
70	запеченные с соусом	ЭЦ-135, Бел-11, Жир-7, Угл-7	
	молочным		324
	филе цб, молоко с мдж 2,5%, хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная		
100	Макароны отварные с	ЭЦ-106, Бел-4, Жир-2, Угл-18	219
	маслом.		
	макароны, масло сливочное		
25	Капуста тушеная.	ЭЦ-20, Бел-1, Жир-1, Угл-2	143
	капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло растительное., томат, сахар, мука пшеничная высшего сорта, петрушка (корень)		
180	Компот из сушеных	ЭЦ-102, Угл-25	394
	сухофрукты, сахар, кислота лимонная.		
34	Хлеб пшеничный	ЭЦ-103, Бел-3, Жир-1, Угл-17	560
25	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21	527
Итого за Обед		ЭЦ-669, Бел-23, Жир-17, Угл-103	

Полдник

50	Крендель сахарный.	ЭЦ-2	443
	мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, яйцо куриное, дрожжи сушеные, масло растительное., соль йодированная		
180	Какао с молоком.	ЭЦ-107, Бел-4, Жир-3, Угл-16	416
	молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок		
Итого за Полдник		ЭЦ-109, Бел-4, Жир-3, Угл-16	
Итого за день		ЭЦ-1 103, Бел-36, Жир-31, Угл-163	

Руководитель
МБДОУ(МБДО
У)



Повар

А.Бондарев

ИП П.П.Павлов
Н.Н.

