

Детский сад

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Номер рецептуры |
|---------------------------|--|--|--------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 150 | Суп молочный с крупой(гречневый). <i>молоко с мдж 2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар</i> | ЭЦ-107, Бел-4, Жир-4, Угл-13 | 101 |
| 4 | Масло сливочное(порциями) | ЭЦ-26, Жир-3 | 6 |
| 180 | Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай черный</i> | ЭЦ-38, Угл-9 | 410 |
| 25 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12 | 560 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-247, Бел-7, Жир-8, Угл-35 | |
| <u>Завтрак 2</u> | | | |
| 70 | Фрукты свежие(Яблоки) | ЭЦ-31, Угл-7 | 386 |
| Итого за Завтрак 2 | | ЭЦ-31, Угл-7 | |
| <u>Обед</u> | | | |
| 180 | Борщ с капустой и картофелем. <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., сахар</i> | ЭЦ-74, Бел-1, Жир-4, Угл-9 | 63 |
| 5 | Сметана | ЭЦ-8, Жир-1 | 540 |
| 70 | 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-135, Бел-11, Жир-7, Угл-7 | 324 |
| 120 | Макароны отварные с маслом. <i>макароны, масло сливочное</i> | ЭЦ-127, Бел-4, Жир-3, Угл-21 | 219 |
| 25 | Икра кабачковая. | ЭЦ-30, Жир-2, Угл-2 | 57 |
| 180 | Компот из сушеных фруктов. <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i> | ЭЦ-102, Угл-25 | 394 |
| 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-694, Бел-24, Жир-19, Угл-103 | |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 60 | Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой <i>мука пшеничная высшего сорта, повидло, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сухие, соль йодированная, масло растительное.</i> | ЭЦ-133, Бел-3, Жир-1, Угл-28 | 437 |
| 150 | Кефир | ЭЦ-75, Бел-4, Жир-4, Угл-6 | 420 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-208, Бел-7, Жир-5, Угл-34 | |
| Итого за день | | ЭЦ-1 180, Бел-38, Жир-32, Угл-180 | |

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

Бонгаров

ИП Шанов

