

0/3

14.01

(1 вт)

# Детский сад

| Выход (г)                 | Наименование блюда                                                                                                                                                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Номер<br>рецептуры |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Завтрак</b>            |                                                                                                                                                                             |                                                                                |                    |
| 150                       | <b>Суп молочный с овсяной крупой</b><br><small>молоко с мдж 2,5%, овсянка "геркулес", масло сливочное, сахар</small>                                                        | ЭЦ-112, Бел-4, Жир-4, Угл-13                                                   | 101                |
| 4                         | <b>Масло сливочное(порциями)</b>                                                                                                                                            | ЭЦ-26, Жир-3                                                                   | 6                  |
| 180                       | <b>Чай с сахаром (№410)</b><br><small>сахар, чай черный</small>                                                                                                             | ЭЦ-38, Угл-9                                                                   | 410                |
| 25                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                       | ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12                                                    | 560                |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                                                                                                                                             | ЭЦ-252, Бел-6, Жир-8, Угл-35                                                   |                    |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                                                                                                                                                             |                                                                                |                    |
| 70                        | <b>Фрукты свежие(Яблоки)</b>                                                                                                                                                | ЭЦ-31, Угл-7                                                                   | 386                |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                                                                                                                                             | ЭЦ-31, Угл-7                                                                   |                    |
| <b>Обед</b>               |                                                                                                                                                                             |                                                                                |                    |
| 180                       | <b>Борщ свекольник .</b><br><small>свекла, картофель, лук репчатый, томат , морковь, петрушка (корень), масло растительное.</small>                                         | ЭЦ-82, Бел-2, Жир-4, Угл-10                                                    | 86                 |
| 120                       | <b>Голубцы ленивые</b><br><small>капуста белокочанная, свинина, лук репчатый, крупа рисовая, яйцо куриное, масло сливочное</small>                                          | ЭЦ-164, Бел-11, Жир-7, Угл-15                                                  | 315                |
| 25                        | <b>Соус с томатом и луком .</b><br><small>томат , морковь, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, масло сливочное, петрушка (корень), сахар, соль йодированная</small> | ЭЦ-19, Жир-1, Угл-2                                                            | 366                |
| 25                        | <b>Салат из горошка зеленого консервированного</b><br><small>горошек зеленый консервы, масло растительное.</small>                                                          | ЭЦ-21, Бел-1, Жир-1, Угл-2                                                     | 10                 |
| 180                       | <b>Компот из сушеных фруктов.</b><br><small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>                                                                                    | ЭЦ-102, Угл-25                                                                 | 394                |
| 34                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                       | ЭЦ-103, Бел-3, Жир-1, Угл-17                                                   | 560                |
| 25                        | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                 | ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21                                                   | 527                |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                                                                                                                                             | ЭЦ-607, Бел-20, Жир-16, Угл-92                                                 |                    |
| <b>Полдник</b>            |                                                                                                                                                                             |                                                                                |                    |
| 130                       | <b>Макароны отварные с сахаром</b><br><small>макароны, масло сливочное, сахар</small>                                                                                       | ЭЦ-177, Бел-6, Жир-4, Угл-30                                                   | 218                |
| 150                       | <b>Какао с молоком.</b><br><small>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</small>                                                                                           | ЭЦ-89, Бел-3, Жир-3, Угл-13                                                    | 416                |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                                                                                                                                             | ЭЦ-266, Бел-9, Жир-6, Угл-43                                                   |                    |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                                                                                                                             | ЭЦ-1 156, Бел-36, Жир-31, Угл-177                                              |                    |

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)



Повар

*Бондарев*

ИП Шаповалов  
Н.Н.

