

03

19.01
(1шт)

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(пшеничной). <small>молоко с мдж 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар</small> | ЭЦ-109, Бел-4, Жир-4, Угл-14 | 101 |
| 10 | Сыр твердый (порциями). | ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3 | 7 |
| 180 | Чай с сахаром (№410) <small>сахар, чай черный</small> | ЭЦ-38, Угл-9 | 410 |
| 25 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12 | 560 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-259, Бел-9, Жир-8, Угл-36 | |
| <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 | Щи из свежей капусты с картофелем. <small>капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., томат</small> | ЭЦ-61, Бел-1, Жир-4, Угл-6 | 73 |
| 5 | Сметана | ЭЦ-8, Жир-1 | 540 |
| 50/25 | Птица тушеная с соусом. <small>филе цб, сметана, томат, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</small> | ЭЦ-75, Бел-9, Жир-3, Угл-3 | 318 |
| 100 | Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом. <small>крупа гречневая, масло сливочное</small> | ЭЦ-1 256, Бел-40, Жир-43, Угл-177 | 330 |
| 25 | Салат из свеклы отварной с растительным маслом. <small>свекла, масло растительное.</small> | ЭЦ-23, Жир-2, Угл-2 | 52 |
| 180 | Кисель из сухофруктов <small>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</small> | ЭЦ-128, Угл-32 | 397 |
| 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-1 770, Бел-58, Жир-55, Угл-258 | |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 60 | Сырники из творога(с повидлом) <small>творог, повидло, мука пшеничная высшего сорта, яйцо куриное, масло растительное.</small> | ЭЦ-140, Бел-9, Жир-6, Угл-6 | 245 |
| 150 | Кофейный напиток с молоком <small>молоко с мдж 2,5%, сахар, кофейный напиток</small> | ЭЦ-76, Бел-2, Жир-2, Угл-12 | 414 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-216, Бел-12, Жир-8, Угл-18 | |
| Итого за день | | ЭЦ-2 277, Бел-78, Жир-71, Угл-318 | |

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

Борисов

ИП Шаловая

