

# Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
150	<b>Суп молочный с крупой(пшеничной).</b> <i>молоко с мдж 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-109, Бел-4, Жир-4, Угл-14	101
10	<b>Сыр твердый (порциями).</b>	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3	7
180	<b>Чай с сахаром (№410)</b> <i>сахар, чай черный</i>	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-259, Бел-9, Жир-8, Угл-36	
<u>Завтрак 2</u>			
70	<b>Фрукты свежие(Яблоки)</b>	ЭЦ-31, Угл-7	386
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ЭЦ-31, Угл-7	
<u>Обед</u>			
180	<b>Щи из свежей капусты с картофелем .</b> <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., томат</i>	ЭЦ-61, Бел-1, Жир-4, Угл-6	73
5	<b>Сметана</b>	ЭЦ-8, Жир-1	540
50/25	<b>Птица тушеная с соусом.</b> <i>филе цб, сметана, томат , мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</i>	ЭЦ-75, Бел-9, Жир-3, Угл-3	318
100	<b>Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	ЭЦ-1 256, Бел-40, Жир-43, Угл-177	330
25	<b>Салат из свеклы отварной с растительным маслом.</b> <i>свекла, масло растительное.</i>	ЭЦ-23, Жир-2, Угл-2	52
180	<b>Кисель из сухофруктов</b> <i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</i>	ЭЦ-128, Угл-32	397
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-1 770, Бел-58, Жир-55, Угл-258	
<u>Полдник</u>			
60	<b>Сырники из творога(с повидлом)</b> <i>творог, повидло, мука пшеничная высшего сорта, яйцо куриное, масло растительное.</i>	ЭЦ-140, Бел-9, Жир-6, Угл-6	245
150	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-76, Бел-2, Жир-2, Угл-12	414
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-216, Бел-12, Жир-8, Угл-18	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-2 277, Бел-78, Жир-71, Угл-318	

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)



Повар

*Сур*

ИП Шаповалов

