

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 мдже 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 белокочанная, 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 мдже 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

Сид

ИП Шаповалов
И.Н.

