

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 макаронными изделиями молоко с мдж 2,5%, макароны, масло сливочное, сахар	ЭЦ-109, Бел-4, Жир-4, Угл-14	100
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6
180	Чай с сахаром (№410) сахар, чай черный	ЭЦ-38, Угл-9	410
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12	560
Итого за Завтрак		ЭЦ-249, Бел-6, 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	Суп картофельный с бобовыми (горохом) картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло растительное.	ЭЦ-97, Бел-4, Жир-4, Угл-12	87
70	Котлеты рыбные любительские минтай, морковь, яйцо куриное, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное.	ЭЦ-102, Бел-10, Жир-3, Угл-8	272
120	Пюре картофельное с сливочным маслом. картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное	ЭЦ-110, Бел-2, Жир-4, Угл-16	339
25	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-63, Угл-16	70
180	Компот из сушеных фруктов. сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	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-692, Бел-23, Жир-14, Угл-115	
<u>Полдник</u>			
50	Пряники	ЭЦ-183, Бел-3, Жир-2, Угл-38	332
150	Кефир	ЭЦ-75, Бел-4, Жир-4, Угл-6	420
Итого за Полдник		ЭЦ-258, Бел-7, Жир-6, Угл-44	
Итого за день		ЭЦ-1 230, Бел-37, Жир-28, Угл-202	



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.