

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
60	Омлет натуральный с маслом сливочным <small>яйцо куриное, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное</small>	ЭЦ-111, Бел-5, Жир-10, Угл-1	229
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6
25	Икра кабачковая..	ЭЦ-30, Жир-2, Угл-2	57
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-281, Бел-8, Жир-15, Угл-25	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Сок в асортименте	ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10	418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-42, Бел-1, Угл-10	
<u>Обед</u>			
180	Суп картофельный с пшеном <small>картофель, лук репчатый, морковь, пшено, масло растительное.</small>	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-2, Угл-10	86
50/25	Печень, тушенная в соусе <small>печень (куриная), сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.</small>	ЭЦ-133, Бел-10, Жир-7, Угл-7	261
120	Пюре картофельное с сливочным маслом. <small>картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное</small>	ЭЦ-110, Бел-2, Жир-4, Угл-16	339
25	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-63, Угл-16	70
180	Компот из сушеных фруктов. <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	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-693, Бел-21, Жир-16, Угл-113	
<u>Полдник</u>			
50	Сдоба обыкновенная. <small>мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи сушеные, соль йодированная</small>	ЭЦ-14, Бел-4, Жир-2, Угл-26	449
150	Фругурт кисло-молочный напиток.	ЭЦ-159, Бел-9, Жир-3, Угл-12	386
Итого за Полдник		ЭЦ-173, Бел-13, Жир-5, Угл-38	
Итого за день		ЭЦ-1 189, Бел-43, Жир-37, Угл-186	



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

