

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
Завтрак			
150	Каша жидкая молочная пшениная с маслом сливочным и сахаром <i>молоко с мдж 2,5%, пшено, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14	101
30/20/5	Бутерброд с повидлом и маслом. <i>хлеб пшеничный, повидло, масло сливочное</i>	ЭЦ-156, Бел-2, Жир-4, Угл-28	2
180	Чай с сахаром (№410) <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-38, Угл-9	410
Итого за Завтрак		ЭЦ-304, Бел-7, Жир-8, Угл-51	
Завтрак 2			
100	Фрукты свежие(Яблоки)	ЭЦ-44, Угл-10	386
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-44, Угл-10	
Обед			
180	Суп картофельный с крупой ячневый. <i>картофель, лук репчатый, морковь, крупа ячневая, масло растительное.</i>	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-2, Угл-10	86
140	Запеканка картофельная с мясом. <i>картофель, свинина, масло сливочное, лук репчатый, сухари панировочные</i>	ЭЦ-207, Бел-11, Жир-8, Угл-22	308
35	Салат из белокочанной капусты. <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, сахар, масло растительное., кислота лимонная.</i>	ЭЦ-30, Жир-2, Угл-3	21
180	Компот из сушеных фруктов. <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	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-624, Бел-20, Жир-15, Угл-99	
Полдник			
50	Крендель сахарный. <i>мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, яйцо куриное, дрожжи сухие, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-19, Бел-4, Жир-7, Угл-28	443
150	Фругурт кисло-молочный напиток.	ЭЦ-159, Бел-9, Жир-3, Угл-12	386
Итого за Полдник		ЭЦ-178, Бел-13, Жир-10, Угл-40	
Итого за день		ЭЦ-1 150, Бел-40, Жир-33, Угл-199	

Руководитель
МБОУ МБДОУ



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

