

1102.25

1102.25

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
--------------	--------------------	--	--------------------

Завтрак

140	Суп молочный с крупной(рисовый). <i>молоко с мдж 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-93, Бел-3, Жир-4, Угл-12	101
200	Какао с молоком. <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</i>	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-18	416
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6

Итого за Завтрак ЭЦ-329, Бел-10, Жир-11, Угл-44

Завтрак 2

150 Сок в ассортименте ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15 418

Итого за Завтрак 2 ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15

Обед

180	Борщ с капустой и картофелем.	ЭЦ-74, Бел-1, Жир-4, Угл-9	63
	<i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., сахар</i>		
70	Котлеты рыбные	ЭЦ-102, Бел-10, Жир-3, Угл-8	272
	любительские		

минтай, морковь, яйцо куриное, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное.

120	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом. <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	ЭЦ-195, Бел-7, Жир-2, Угл-31	330
-----	--	------------------------------	-----

крупя гречневая, масло сливочное

40	Салат из свеклы отварной.	ЭЦ-38, Бел-1, Жир-2, Угл-3	34
----	----------------------------------	----------------------------	----

свекла, масло растительное.

180 **Компот из сушеных фруктов.** ЭЦ-102, Угл-25 394

сухофрукты, сахар, кислота лимонная.

30 **Хлеб пшеничный(обогащенный)** ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15 560

20 **Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)** ЭЦ-93, Бел-3, Жир-1, Угл-17

Итого за Обед ЭЦ-694, Бел-24, Жир-14, Угл-108

Полдник

70 Булочка «Российская» ЭЦ-225, Бел-5, Жир-6, Угл-39 457

мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, молоко с мдж 2,5%, изюм, яйцо куриное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин.

180 Кефир ЭЦ-81, Бел-5, Жир-4, Угл-6 420

Итого за Полдник ЭЦ-306, Бел-10, Жир-10, Угл-45

Итого за день ЭЦ-1 392, Бел-45, Жир-34, Угл-213

Руководитель
МБОУ МБДО

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

Адоормова

