

(Чертково детский сад с 3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
150	Каша жидкая молочная пшениная с маслом сливочным и сахаром молоко с мдж 2,5%, пшено, масло сливочное, сахар	ЭЦ-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14		101
215	Кофейный напиток с молоком молоко с мдж 2,5%, сахар, кофейный напиток	ЭЦ-109, Бел-3, Жир-3, Угл-17		414
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
5	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		6
Итого за Завтрак		ЭЦ-322, Бел-10, Жир-11, Угл-45		
<u>Завтрак 2</u>				
180	Сок в асортименте	ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18		418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18		
<u>Обед</u>				
180	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный). свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, масло растительное, лук репчатый, томат, мука пшеничная высшего сорта	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-4, Угл-10		65
150	Птица тушеная в соусе с овощами картофель, филе цб, морковь, лук репчатый, сметана, горошек зеленый консервы, томат, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная	ЭЦ-136, Бел-13, Жир-4, Угл-4		319
30	Салат из моркови морковь, сахар	ЭЦ-26, Бел-1, Угл-6		42
180	Компот из сушеных фруктов. сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-102, Угл-25		394
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
20	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-46, Бел-1, Угл-9		527
Итого за Обед		ЭЦ-443, Бел-19, Жир-9, Угл-63		
<u>Полдник</u>				
70	Запеканка из творога с манной крупой. творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана	ЭЦ-173, Бел-12, Жир-8, Угл-12		251
5	Сметана	ЭЦ-4		540
180	Чай с сахаром (№410) сахар, чай черный	ЭЦ-38, Угл-9		410
Итого за Полдник		ЭЦ-215, Бел-12, Жир-9, Угл-22		
Итого за день		ЭЦ-1 056, Бел-42, Жир-29, Угл-148		

272-63



Получено

ИПТ Шаповалов
МН

