

(ОВЗ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
50/20	Рыба, тушеная в томате с овоцами <i>минтай, морковь, томаты, лук репчатый, масло растительное, кислота лимонная, сахар</i>	ЭЦ-74, Бел-7, Жир-3, Угл-3		229
120	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом <i>крупа пшеничная, масло сливочное</i>	ЭЦ-192, Бел-5, Жир-6, Угл-28		171
200	Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-60, Угл-15		376
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
Итого за Завтрак			ЭЦ-416, Бел-14, Жир-10, Угл-61	64-30
Обед				
150	Суп картофельный с горохом . <i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (корень)</i>	ЭЦ-89, Бел-3, Жир-3, Угл-10		102
50	Птица тушеная в соусе сметанном/ <i>филе цып, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.</i>	ЭЦ-77, Бел-6, Жир-5, Угл-2		290
100	Макаронные изделия отварные с маслом. <i>макаронны, масло сливочное</i>	ЭЦ-131, Бел-4, Жир-4, Угл-20		203
35	Салат из квашеной капусты <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар, масло растительное.</i>	ЭЦ-30, Бел-1, Жир-2, Угл-3		47
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
Итого за Обед			ЭЦ-566, Бел-16, Жир-14, Угл-87	71-72
Итого за день			ЭЦ-983, Бел-31, Жир-25, Угл-148	136-02

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар _____

ИП Шаповалов
Н.Н. _____

