



Каменск-Уральский Яс 1-3 г 200 руб



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 111,09	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,16	6	21,08	157
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
1516	Кофейный напиток с молоком	150	4,35	4	6	79,5
693	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2
Итого за Завтрак		350	11,05	10,87	46,08	339,7
Обед						
1 240	Суп картофельный с крупой (геркулес) со сметаной	150	3,77	2,5	10,57	79,1
1 572	Голубцы ленивые из птицы	50	3,71	2,5	5,33	57,63
995	Пюре картофельное	110	2,39	3,38	13,78	107,8
699,01	Напиток из сока	150			15,89	63,7
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,67	11,1	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		500	13,71	10,05	66,37	414,83
Полдник						
891	Омлет запеченный или паровой	80	7,53	6,93	2,61	98,51
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,67	11,1	54,8
1029	Салат из белокачанной капусты с маслом растительным	60	1,01	4,13	5,64	63,9
14 539,27	Чай с сахаром	180			14,4	48,42
Итого за Полдник		340	10,68	11,73	33,75	265,63
Итого за день		1190	35,44	32,65	146,2	1020,16

Технолог:



Каменск-Уральский ДОУ 3-7 л 225 руб



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 111,09	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,19	7	25,3	188,3
1 142	Повидло	10	0,04		6,5	25
1516	Кофейный напиток с молоком	180	3,78	4	12,24	98,6
693	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2
Итого за Завтрак		400	11,51	11,87	56,54	390,1
Обед						
1 240	Суп картофельный с крупой (геркулес) со сметаной	180	4,52	3	12,68	94,9
1 572	Голубцы ленивые из птицы	70	5,2	3,5	7,46	80,68
995	Пюре картофельное	130	2,82	4	19,09	127,4
699,01	Напиток из сока	180			19,06	76,4
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,67	11,1	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		600	16,38	12,17	79,09	485,98
Полдник						
891	Омлет запеченный или паровой	120	11,3	10,4	3,91	147,76
1029	Салат из белокачанной капусты с маслом растительным	80	1,35	5,5	7,52	85,2
14 539,27	Чай с сахаром	180			14,4	48,42
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,67	11,1	54,8
Итого за Полдник		400	14,79	16,57	36,93	336,18
Итого за день		1400	42,68	40,61	172,56	1212,26

Технолог: