

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева

Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
823	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	165	5,94	7	27,72	198
815	Бутерброд с маслом и повидлом	35	1,42	7	14,8	125,6
483	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8
Итого за Завтрак		400	7,45	14	57,68	403,4
<u>Завтрак 2</u>						
930,1	Напиток Ягодка	100	0,11		13,36	55
Итого за Завтрак 2		100	0,11		13,36	55
<u>Обед</u>						
817	Маринад овощной	50	0,48	3	4,14	64
1 021,05	Борщ с капустой,картофелем,сметаной и мясом кур @	180	2,73	5	12,49	106,2
1 020	Плов с мясом птицы @	180	11,32	11	34,86	278,5
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		24,86	115,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		630	18,98	21	96,75	673,1
<u>Полдник</u>						
1 192	Пряник (порц.)	50	1,9	1	12,8	80,4
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
Итого за Полдник		250	1,9	1	23,77	140,3
Итого за день		1 380	28,44	36	191,56	1 271,8