

**(Сады Миллерово(3-7) 2024г.)**

23.01.24г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<b><u>Завтрак</u></b>			
150	<b>Суп молочный с макаронными изделиями.</b> <i>молоко с мдж 2,5%, макароны, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-109, Бел-4, Жир-4, Угл-14	100
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-101, Бел-3, Жир-3, Угл-16	414
50	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-152, Бел-4, Жир-2, Угл-25	560
4	<b>Масло сливочное(порциями)</b>	ЭЦ-26, Жир-3	6
10	<b>Сыр твердый (порциями).</b>	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3	7
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-424, Бел-14, Жир-14, Угл-55	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	<b>Фрукты свежие(Яблоки)</b>	ЭЦ-44, Угл-10	386
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ЭЦ-44, Угл-10	
<b><u>Обед</u></b>			
180	<b>Борщ с капустой и картофелем.</b> <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., сахар</i>	ЭЦ-74, Бел-1, Жир-4, Угл-9	63
70	<b>Рыба, тушенная с овощами</b> <i>минтай, морковь, лук репчатый, масло растительное., томат</i>	ЭЦ-71, Бел-7, Жир-4, Угл-2	261
130	<b>Картофель отварной.</b> <i>картофель, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-133, Бел-3, Жир-4, Угл-22	136
50	<b>Овощи соленые (огурец).</b>	ЭЦ-125, Угл-33	70
180	<b>Кисель из сухофруктов</b> <i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</i>	ЭЦ-128, Угл-32	397
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-93, Бел-3, Жир-1, Угл-17	527
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-715, Бел-17, Жир-13, Угл-129	
<b><u>Полдник</u></b>			
70	<b>Запеканка из творога с манной крупой.</b> <i>творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана</i>	ЭЦ-173, Бел-12, Жир-8, Угл-12	251
15	<b>Соус молочный (сладкий).</b> <i>молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-14, Жир-1, Угл-1	384
180	<b>Кефир</b>	ЭЦ-81, Бел-5, Жир-4, Угл-6	420
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-268, Бел-17, Жир-13, Угл-20	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 451, Бел-48, Жир-41, Угл-213	

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У)

Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.