

(Сады Миллерово(3-7) 2024г.)

31.01.

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
Завтрак			
150	Каша жидкая молочная из манной крупы. <small>молоко с м.д.ж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-176, Бел-4, Жир-7, Угл-23	181
200	Чай с сахаром (№410) <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-42, Угл-11	410
50	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-152, Бел-4, Жир-2, Угл-25	560
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6
Итого за Завтрак		ЭЦ-396, Бел-8, Жир-12, Угл-58	
Завтрак 2			
100	Фрукты свежие(Яблоки)	ЭЦ-44, Угл-10	386
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-44, Угл-10	
Обед			
180	Суп картофельный вермишелевый.	ЭЦ-75, Бел-2, Жир-2, Угл-12	88
200	Плов из курицы <small>цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат, соль йодированная</small>	ЭЦ-445, Бел-20, Жир-24, Угл-35	291
50	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-125, Угл-33	70
180	Кисель из сухофруктов <small>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</small>	ЭЦ-128, Угл-32	397
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
20	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-93, Бел-3, Жир-1, Угл-17	527
Итого за Обед		ЭЦ-957, Бел-28, Жир-29, Угл-143	
Полдник			
70	Сырники из творога(с повидлом) <small>творог, повидло, мука пшеничная высшего сорта, яйца куриные, масло растительное.</small>	ЭЦ-164, Бел-11, Жир-7, Угл-7	245
180	Какао с молоком. <small>молоко с м.д.ж 2,5%, сахар, какао-порошок</small>	ЭЦ-107, Бел-4, Жир-3, Угл-16	416
Итого за Полдник		ЭЦ-271, Бел-15, Жир-11, Угл-22	
Итого за день		ЭЦ-1 668, Бел-52, Жир-51, Угл-234	

Руководитель
МБОУ(МБДО

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.