

(Сады Миллерово(3-7) 2024г.)

06.02.24г

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

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)

Повар

ИП Шаловалов
Н.Н.