

(Сады Миллерово(3-7) 2024г.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
150	Каша жидкая молочная из манной крупы. <i>молоко с мдж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-176, Бел-4, Жир-7, Угл-23	181
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко с мдж 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
Итого за Завтрак		ЭЦ-455, Бел-11, Жир-14, Угл-64	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Фрукты свежие(Яблоки)	ЭЦ-44, Угл-10	386
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-44, Угл-10	
<u>Обед</u>			
180	Суп картофельный рыбный <i>картофель, минтай, лук репчатый, морковь, томат, масло растительное, яйцо куриное, соль йодированная</i>	ЭЦ-81, Бел-4, Жир-2, Угл-11	90,01
70/20	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант) <i>свинина, сметана, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, томат, крупа рисовая, масло сливочное</i>	ЭЦ-119, Бел-6, Жир-7, Угл-8	304
130	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом. <i>крупа пшеничная, масло сливочное</i>	ЭЦ-192, Бел-5, Жир-4, Угл-34	330
50	Икра овощная свекольная. <i>свекла, томат, морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар</i>	ЭЦ-50, Бел-1, Жир-2, Угл-6	55
180	Компот из сушеных фруктов. <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-102, Угл-25	394
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-728, Бел-23, Жир-18, Угл-116	
<u>Полдник</u>			
70	Вареники ленивые (отварные) <i>творог, сахар, мука пшеничная высшего сорта, яйцо куриное, соль йодированная</i>	ЭЦ-139, Бел-9, Жир-4, Угл-15	244
180	Какао с молоком. <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</i>	ЭЦ-107, Бел-4, Жир-3, Угл-16	416
Итого за Полдник		ЭЦ-246, Бел-13, Жир-8, Угл-31	
Итого за день		ЭЦ-1 472, Бел-48, Жир-40, Угл-220	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)

Повар

ИП Шаловалов
Н.Н.