

(Сады Миллерово(3-7) 2024г.)

09.02.2022

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Номер рецептуры |
|---|--|---|-----------------|
| Завтрак | | | |
| 40 | Яйцо вареное | ЭЦ-63, Бел-5, Жир-5 | 227 |
| 100 | Капуста тушеная. | ЭЦ-80, Бел-2, Жир-4, Угл-10 | 143 |
| <i>капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, масло растительное, томат, сахар, мука пшеничная высшего сорта, петрушка (корень)</i> | | | |
| 200 | Чай с сахаром и лимоном | ЭЦ-42, Угл-10 | 412 |
| <i>сахар, лимоны, чай черный</i> | | | |
| 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-399, Бел-14, Жир-16, Угл-45 | |
| Завтрак 2 | | | |
| 150 | Сок в асортименте | ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15 | 418 |
| Итого за Завтрак 2 | | ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15 | |
| Обед | | | |
| 180 | Суп картофельный с бобовыми (горохом) | ЭЦ-97, Бел-4, Жир-4, Угл-12 | 87 |
| <i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло растительное.</i> | | | |
| 130 | Пюре картофельное с сливочным маслом. | ЭЦ-119, Бел-3, Жир-4, Угл-18 | 339 |
| <i>картофель, молоко с м.д.ж 2,5%, масло сливочное</i> | | | |
| 70/20 | Печень, тушенная в соусе | ЭЦ-160, Бел-12, Жир-9, Угл-8 | 261 |
| <i>печень, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, соль йодированная</i> | | | |
| 50 | Салат из белокачанной капусты. | ЭЦ-43, Бел-1, Жир-3, Угл-4 | 21 |
| <i>капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, сахар, масло растительное, кислота лимонная.</i> | | | |
| 180 | Компот из сушеных фруктов. | ЭЦ-102, Угл-25 | 394 |
| <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i> | | | |
| 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-705, Бел-26, Жир-21, Угл-99 | |
| Полдник | | | |
| 70 | Печенье. | ЭЦ-292, Бел-5, Жир-7, Угл-52 | 332 |
| 180 | Фругурт кисло-молочный напиток. | ЭЦ-191, Бел-11, Жир-4, Угл-14 | 386 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-483, Бел-16, Жир-10, Угл-66 | |
| Итого за день | | ЭЦ-1 650, Бел-56, Жир-48, Угл-225 | |

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаловалов
Н.Н.