(1ср)

(Сады Миллерово(3-7) 2024г.)

14.02.2417

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 .*** *молоко с мдж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная*	ЭЦ-176, Бел-4, Жир-7, Угл-23	181
200	***Чай с сахаром (№410)*** *сахар, чай черный*	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*** *цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат , соль йодированная*	ЭЦ-445, Бел-20, Жир-24, Угл-35	291
50	***Овощи соленые (огурец).***	ЭЦ-125, Угл-33	70
180	***Кисель из сухофруктов*** *сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.*	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)*** *творог, повидло, мука пшеничная высшего сорта, яйцо куриное, масло растительное.*	ЭЦ-164, Бел-11, Жир-7, Угл-7	245
180	***Какао с молоком.*** *молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок*	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(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов Н.Н.