

(Сады Миллерова(3-7) 2024г.)

16.02.24г

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
Завтрак			
120	Омлет натуральный с маслом сливочным <small>яйцо куриное, молоко с м.д.ж 2,5%, масло сливочное</small>	ЭЦ-222, Бел-11, Жир-19, Угл-2	229
50	Салат из горошка зеленого консервированного <small>горошек зеленый консервы, масло растительное.</small>	ЭЦ-42, Бел-1, Жир-3, Угл-3	10
200	Какао с молоком. <small>молоко с м.д.ж 2,5%, сахар, какао-порошок</small>	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-18	416
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
Итого за Завтрак		ЭЦ-474, Бел-19, Жир-26, Угл-38	
Завтрак 2			
100	Фрукты свежие(Яблоки)	ЭЦ-44, Угл-10	386
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-44, Угл-10	
Обед			
180	Рассольник ленинградский . <small>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное.</small>	ЭЦ-88, Бел-1, Жир-4, Угл-12	82
70/20	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант) <small>свинина, сметана, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, томат, крупа рисовая, масло сливочное</small>	ЭЦ-119, Бел-6, Жир-7, Угл-8	304
130	Макароны отварные с маслом. <small>макароны, масло сливочное</small>	ЭЦ-138, Бел-5, Жир-3, Угл-23	219
50	Икра свекольная <small>свекла, томат, лук репчатый, масло растительное., сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-55, Бел-1, Жир-4, Угл-5	75
180	Компот из сушеных фруктов. <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	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-686, Бел-19, Жир-20, Угл-104	
Полдник			
70	Пряники	ЭЦ-256, Бел-4, Жир-3, Угл-53	332
180	Ряженка	ЭЦ-92, Бел-5, Жир-5, Угл-8	420
Итого за Полдник		ЭЦ-348, Бел-9, Жир-8, Угл-60	
Итого за день		ЭЦ-1 551, Бел-47, Жир-54, Угл-212	

Руководитель
МБОУ(МБДО

Повар

ИП Шаловалов
Н.Н.