

**(Сады Миллерово(3-7) 2024г.)**

01.03.24г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>			
120	<b>Омлет натуральный с маслом сливочным</b> <small>яйцо куриное, молоко с м.д.ж 2,5%, масло сливочное</small>	ЭЦ-222, Бел-11, Жир-19, Угл-2	229
50	<b>Салат из горошка зеленого консервированного</b> <small>горошек зеленый консервы, масло растительное.</small>	ЭЦ-42, Бел-1, Жир-3, Угл-3	10
200	<b>Какао с молоком.</b> <small>молоко с м.д.ж 2,5%, сахар, какао-порошок</small>	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-18	416
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-474, Бел-19, Жир-26, Угл-38	
<b>Завтрак 2</b>			
100	<b>Фрукты свежие(Яблоки)</b>	ЭЦ-44, Угл-10	386
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ЭЦ-44, Угл-10	
<b>Обед</b>			
180	<b>Рассольник ленинградский.</b> <small>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное.</small>	ЭЦ-88, Бел-1, Жир-4, Угл-12	82
70/20	<b>Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)</b> <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	<b>Макароны отварные с маслом.</b> <small>макароны, масло сливочное</small>	ЭЦ-138, Бел-5, Жир-3, Угл-23	219
50	<b>Икра свекольная</b> <small>свекла, томат, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-55, Бел-1, Жир-4, Угл-5	75
180	<b>Компот из сушеных фруктов.</b> <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-102, Угл-25	394
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-93, Бел-3, Жир-1, Угл-17	527
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-686, Бел-19, Жир-20, Угл-104	
<b>Полдник</b>			
70	<b>Пряники</b>	ЭЦ-256, Бел-4, Жир-3, Угл-53	332
180	<b>Ряженка</b>	ЭЦ-92, Бел-5, Жир-5, Угл-8	420
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-348, Бел-9, Жир-8, Угл-60	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 551, Бел-47, Жир-54, Угл-212	

Руководитель  
МБОУ(МБДО

Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.