

(Сады Миллерово(3-7) 2024г.)

11.03.24г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цев. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
150	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным и сахаром <small>молоко с мдэж 2,5%, пшено, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14	101
200	Чай с сахаром (№410) <small>сахар, чай черный</small>	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-331, Бел-8, Жир-9, Угл-49	
<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	Щи из свежей капусты с картофелем. <small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат</small>	ЭЦ-61, Бел-1, Жир-4, Угл-6	73
200	Запеканка картофельная с мясом. <small>картофель, свинина, масло сливочное, лук репчатый, сухари панировочные</small>	ЭЦ-296, Бел-15, Жир-12, Угл-32	308
50	Салат из квашеной капусты <small>капуста квашеная, лук репчатый, сахар, масло растительное.</small>	ЭЦ-43, Бел-1, Жир-3, Угл-4	47
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-23, Жир-20, Угл-99	
<u>Полдник</u>			
70	Ватрушки с творогом. <small>мука пшеничная высшего сорта, творог, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сухие, соль йодированная, масло растительное, ванилин.</small>	ЭЦ-195, Бел-9, Жир-5, Угл-30	410
180	Чай с сахаром (№410) <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-38, Угл-9	410
Итого за Полдник		ЭЦ-233, Бел-9, Жир-5, Угл-40	
Итого за день		ЭЦ-1 293, Бел-41, Жир-34, Угл-198	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.