

(Сады Миллерово(3-7) 2024г.)

12.03.24/2

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
150	Суп молочный с крупой(рисовый). молоко с мдж 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	ЭЦ-99, Бел-4, Жир-4, Угл-13	101
200	Какао с молоком. молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-18	416
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-397, Бел-12, Жир-12, Угл-55	
<u>Завтрак 2</u>			
150	Сок в ассортименте	ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15	418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15	
<u>Обед</u>			
180	Борщ с капустой и картофелем. свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное, сахар	ЭЦ-74, Бел-1, Жир-4, Угл-9	63
70	Котлеты рыбные любительские минтай, морковь, яйцо куриное, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное.	ЭЦ-102, Бел-10, Жир-3, Угл-8	272
130	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом. крупа гречневая, масло сливочное	ЭЦ-211, Бел-7, Жир-2, Угл-33	330
50	Салат из свеклы отварной. свекла, масло растительное.	ЭЦ-47, Бел-1, Жир-3, Угл-4	34
180	Компот из сушеных фруктов. сухофрукты, сахар, кислота лимонная	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-719, Бел-25, Жир-14, Угл-112	
<u>Полдник</u>			
70	Булочка «Российская» мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, молоко с мдж 2,5%, изюм, яйцо куриное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин.	ЭЦ-225, Бел-5, Жир-6, Угл-39	457
180	Кефир	ЭЦ-81, Бел-5, Жир-4, Угл-6	420
Итого за Полдник		ЭЦ-306, Бел-10, Жир-10, Угл-45	
Итого за день		ЭЦ-1 485, Бел-47, Жир-36, Угл-227	

Руководитель
МБОУ(МБДО)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.