

**(Сады Миллерово(3-7) 2024г.)**

13.03.2022

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<b><u>Завтрак</u></b>			
150	<b>Каша жидкая молочная из манной крупы.</b> <small>молоко с м.д.ж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-176, Бел-4, Жир-7, Угл-23	181
200	<b>Чай с сахаром (№410)</b> <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-42, Угл-11	410
50	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-152, Бел-4, Жир-2, Угл-25	560
4	<b>Масло сливочное(порциями)</b>	ЭЦ-26, Жир-3	6
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-396, Бел-8, Жир-12, Угл-58	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	<b>Фрукты свежие(Яблоки)</b>	ЭЦ-44, Угл-10	386
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ЭЦ-44, Угл-10	
<b><u>Обед</u></b>			
180	<b>Суп картофельный вермишелевый.</b>	ЭЦ-75, Бел-2, Жир-2, Угл-12	88
200	<b>Плов из курицы</b> <small>цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат, соль йодированная</small>	ЭЦ-445, Бел-20, Жир-24, Угл-35	291
50	<b>Овощи соленые (огурец).</b>	ЭЦ-125, Угл-33	70
180	<b>Кисель из сухофруктов</b> <small>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</small>	ЭЦ-128, Угл-32	397
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-957, Бел-28, Жир-29, Угл-143	
<b><u>Полдник</u></b>			
70	<b>Сырники из творога(с повидлом)</b> <small>творог, повидло, мука пшеничная высшего сорта, яйцо куриное, масло растительное.</small>	ЭЦ-164, Бел-11, Жир-7, Угл-7	245
180	<b>Какао с молоком.</b> <small>молоко с м.д.ж 2,5%, сахар, какао-порошок</small>	ЭЦ-107, Бел-4, Жир-3, Угл-16	416
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-271, Бел-15, Жир-11, Угл-22	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 668, Бел-52, Жир-51, Угл-234	

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.