

**(Сады Миллерово(3-7) 2024г.)**

14.03.24г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>			
150	<b>Суп молочный с овсяной крупой</b> <i>молоко с м.д.ж 2,5%, овсянка "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-112, Бел-4, Жир-4, Угл-13	101
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко с м.д.ж 2,5%, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-101, Бел-3, Жир-3, Угл-16	414
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
10	<b>Сыр твердый (порциями).</b>	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3	7
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-427, Бел-14, Жир-14, Угл-54	
<b>Завтрак 2</b>			
150	<b>Сок в асортименте</b>	ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15	418
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15	
<b>Обед</b>			
180	<b>Суп картофельный с бобовыми (горохом)</b> <i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-97, Бел-4, Жир-4, Угл-12	87
70	<b>Рыба, запеченная в сметанном соусе.</b> <i>минтай, сметана, яйцо куриное, сыр, масло растительное., мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</i>	ЭЦ-83, Бел-8, Жир-5, Угл-2	266
130	<b>Пюре картофельное с сливочным маслом.</b> <i>картофель, молоко с м.д.ж 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-119, Бел-3, Жир-4, Угл-18	339
50	<b>Салат из моркови</b> <i>морковь, сахар</i>	ЭЦ-26, Бел-1, Угл-6	42
180	<b>Компот из сушеных фруктов.</b> <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная</i>	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-611, Бел-21, Жир-15, Угл-94	
<b>Полдник</b>			
70	<b>Крендель сахарный.</b> <i>мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, яйцо куриное, дрожжи сухие, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-26, Бел-5, Жир-9, Угл-39	443
180	<b>Молоко кипяченое.</b>	ЭЦ-102, Бел-5, Жир-5, Угл-9	419
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-128, Бел-10, Жир-14, Угл-48	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 229, Бел-46, Жир-44, Угл-211	

Руководитель  
МБОУ(МБДО

Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.