

(Сады Миллерово(3-7) 2024г.)

18.03.24г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
Каша жидкая молочная			
150	пшеничная с маслом сливочным и сахаром <small>молоко с м.д.ж 2,5%, крупа пшеничная, 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>			
150	Сок в асортименте	ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15	418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15	
<u>Обед</u>			
180	Суп картофельный с клецками . <small>картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-63, Бел-2, Жир-2, Угл-9	91
70	Котлеты,биточки,шницели рубленые. <small>свинина, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное</small>	ЭЦ-280, Бел-8, Жир-23, Угл-11	299
130	Каша рассыпчатая ячневая с маслом. <small>крупа ячневая., масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-294, Бел-1, Жир-30, Угл-6	171
50	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. <small>свекла, масло растительное.</small>	ЭЦ-46, Бел-1, Жир-3, Угл-4	52
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-969, Бел-17, Жир-60, Угл-87	
<u>Полдник</u>			
70	Сдоба обыкновенная. <small>мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи сушеные, соль йодированная</small>	ЭЦ-20, Бел-5, Жир-3, Угл-37	449
180	Молоко кипяченое.	ЭЦ-102, Бел-5, Жир-5, Угл-9	419
Итого за Полдник		ЭЦ-122, Бел-11, Жир-8, Угл-46	
Итого за день		ЭЦ-1 485, Бел-37, Жир-77, Угл-197	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.