

**(Сады Миллерово(3-7) 2024г.)**

25.03.24г

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 пшениная с маслом сливочным и сахаром</b>	ЭЦ-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14	101
	<small>молоко с мджс 2,5%, пшено, масла сливочное, сахар</small>		
200	<b>Чай с сахаром (№410)</b>	ЭЦ-42, Угл-11	410
	<small>сахар, чай черный</small>		
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-331, Бел-8, Жир-9, Угл-49	
<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>Щи из свежей капусты с картофелем .</b>	ЭЦ-61, Бел-1, Жир-4, Угл-6	73
	<small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат</small>		
200	<b>Запеканка картофельная с мясом.</b>	ЭЦ-296, Бел-15, Жир-12, Угл-32	308
	<small>картофель, свинина, масло сливочное, лук репчатый, сухари панировочные</small>		
50	<b>Салат из квашеной капусты</b>	ЭЦ-43, Бел-1, Жир-3, Угл-4	47
	<small>капуста квашеная, лук репчатый, сахар, масло растительное.</small>		
180	<b>Компот из сушеных фруктов.</b>	ЭЦ-102, Угл-25	394
	<small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>		
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-686, Бел-23, Жир-20, Угл-99	
<b><u>Полдник</u></b>			
70	<b>Ватрушки с творогом .</b>	ЭЦ-195, Бел-9, Жир-5, Угл-30	410
	<small>мука пшеничная высшего сорта, творог, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сушеные, соль йодированная, масло растительное, ванилин.</small>		
180	<b>Чай с сахаром (№410)</b>	ЭЦ-38, Угл-9	410
	<small>сахар, чай черный</small>		
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-233, Бел-9, Жир-5, Угл-40	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 293, Бел-41, Жир-34, Угл-198	

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У)

Повар

ИП Шаловалов  
Н.Н.