

(Сады Миллерово(3-7) 2024г.)

28.03.24

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Номер рецептуры |
|---------------------------|---|---|-----------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 150 | Суп молочный с овсяной крупой <i>молоко с мдж 2,5%, овсянка "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная</i> | ЭЦ-112, Бел-4, Жир-4, Угл-13 | 101 |
| 200 | Кофейный напиток с молоком <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, кофейный напиток</i> | ЭЦ-101, Бел-3, Жир-3, Угл-16 | 414 |
| 50 | Хлеб пшеничный(обогащенный) | ЭЦ-152, Бел-4, Жир-2, Угл-25 | 560 |
| 4 | Масло сливочное(порциями) | ЭЦ-26, Жир-3 | 6 |
| 10 | Сыр твердый (порциями). | ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3 | 7 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-427, Бел-14, Жир-14, Угл-54 | |
| <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 бобовыми (горохом) <i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло растительное.</i> | ЭЦ-97, Бел-4, Жир-4, Угл-12 | 87 |
| 70 | Рыба, запеченная в сметанном соусе. <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 | Пюре картофельное с сливочным маслом. <i>картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное</i> | ЭЦ-119, Бел-3, Жир-4, Угл-18 | 339 |
| 50 | Салат из моркови <i>морковь, сахар</i> | ЭЦ-26, Бел-1, Угл-6 | 42 |
| 180 | Компот из сушеных фруктов. <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i> | 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-611, Бел-21, Жир-15, Угл-94 | |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 70 | Крендель сахарный. <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 | Молоко кипяченое. | ЭЦ-102, Бел-5, Жир-5, Угл-9 | 419 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-128, Бел-10, Жир-14, Угл-48 | |
| Итого за день | | ЭЦ-1 229, Бел-46, Жир-44, Угл-211 | |

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.