

**(Сады Миллерово(3-7) 2024г.)**

03.04.24г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<b><u>Завтрак</u></b>			
40	<b>Яйцо вареное</b>	ЭЦ-63, Бел-5, Жир-5	227
100	<b>Капуста тушеная.</b>	ЭЦ-80, Бел-2, Жир-4, Угл-10	143
	<i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло растительное, томат, сахар, мука пшеничная высшего сорта, петрушка (корень)</i>		
200	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	ЭЦ-42, Угл-10	412
	<i>сахар, лимоны, чай черный</i>		
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-399, Бел-14, Жир-16, Угл-45	
<b><u>Завтрак 2</u></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><u>Обед</u></b>			
180	<b>Суп картофельный с бобовыми (горохом)</b>	ЭЦ-97, Бел-4, Жир-4, Угл-12	87
	<i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло растительное.</i>		
130	<b>Пюре картофельное с сливочным маслом.</b>	ЭЦ-119, Бел-3, Жир-4, Угл-18	339
	<i>картофель, молоко с м.д.ж 2,5%, масло сливочное</i>		
70/20	<b>Печень, тушенная в соусе</b>	ЭЦ-160, Бел-12, Жир-9, Угл-8	261
	<i>печень, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, соль йодированная</i>		
50	<b>Салат из белокочанной капусты.</b>	ЭЦ-43, Бел-1, Жир-3, Угл-4	21
	<i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, сахар, масло растительное, кислота лимонная.</i>		
180	<b>Компот из сушеных фруктов.</b>	ЭЦ-102, Угл-25	394
	<i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>		
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-705, Бел-26, Жир-21, Угл-99	
<b><u>Полдник</u></b>			
70	<b>Печенье.</b>	ЭЦ-292, Бел-5, Жир-7, Угл-52	332
180	<b>Фругурт кисло-молочный напиток.</b>	ЭЦ-191, Бел-11, Жир-4, Угл-14	386
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-483, Бел-16, Жир-10, Угл-66	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 650, Бел-56, Жир-48, Угл-225	

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.