(2пт)

(Сады Миллерово(3-7) 2024г.)

03.05.24г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
	Завтрак		
40	Яйцо вареное	ЭЦ-63, Бел-5, Жир-5	227
100	Капуста тушеная.	ЭЦ-80, Бел-2, Жир-4, Угл-10	143
	капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло растительное., томат , сахар, мука пшеничная высшего сорта, петрушка (корень)		
200	Чай с сахаром и лимоном	ЭЦ-42, Угл-10	412
	сахар, лимоны, чай черный		
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-399, Бел-14, Жир-16, Угл-45	
	Завтрак 2		
150	Сок в асортименте	ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15	418
	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15	
	Обед		
180	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	ЭЦ-97, Бел-4, Жир-4, Угл-12	87
	картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло растительное.		
130	Пюре картофельное с сливочным маслом.	ЭЦ-119, Бел-3, Жир-4, Угл-18	339
	картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное		
70/20	Печень, тушенная в соусе	ЭЦ-160, Бел-12, Жир-9, Угл-8	261
	печень ., сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., соль йодированная		
50	Салат из белокочанной капусты.	ЭЦ-43, Бел-1, Жир-3, Угл-4	21
	капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, сахар, масло растительное., кислота лимонная.		
180	Компот из сушеных фруктов.	ЭЦ-102, Угл-25	394
	сухофрукты, сахар, кислота лимонная.		
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-705, Бел-26, Жир-21, Угл-99	
	Полдник		
70	Печенье .	ЭЦ-292, Бел-5, Жир-7, Угл-52	332
180	Фругурт кисло-молочный напиток.	ЭЦ-191, Бел-11, Жир-4, Угл-14	386
	Итого за Полдник	ЭЦ-483, Бел-16, Жир-10, Угл-66	
	Итого за день	ЭЦ-1 650, Бел-56, Жир-48, Угл-225	

Руководитель МБОУ(МБДОУ) _____

Повар _____

ИП Шаповалов Н.Н. _____