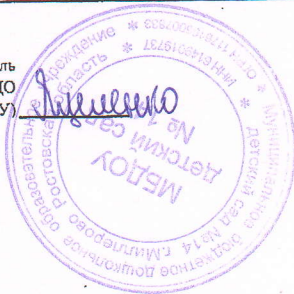


## (Сады Миллерово(3-7) 2024г.) 11.06.24г

| Выход<br>(г)              | Наименование блюда                                                                                                                                       | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Номер<br>рецептуры |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Завтрак</b>            |                                                                                                                                                          |                                                                                |                    |
| 150                       | <b>Суп молочный с макаронными изделиями.</b><br><small>молоко с мдж 2,5%, макароны, масло сливочное, сахар</small>                                       | ЭЦ-109, Бел-4, Жир-4, Угл-14                                                   | 100                |
| 200                       | <b>Кофейный напиток с молоком</b><br><small>молоко с мдж 2,5%, сахар, кофейный напиток</small>                                                           | ЭЦ-101, Бел-3, Жир-3, Угл-16                                                   | 414                |
| 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-424, Бел-14, Жир-14, Угл-55                                                 |                    |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                                                                                                                                          |                                                                                |                    |
| 100                       | <b>Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)</b>                                                                                                                 | ЭЦ-68, Угл-10                                                                  | 386                |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                                                                                                                          | ЭЦ-68, Угл-10                                                                  |                    |
| <b>Обед</b>               |                                                                                                                                                          |                                                                                |                    |
| 180                       | <b>Борщ с капустой и картофелем.</b><br><small>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., сахар</small> | ЭЦ-74, Бел-1, Жир-4, Угл-9                                                     | 63                 |
| 70                        | <b>Рыба, тушеная с овощами</b><br><small>минтай, морковь, лук репчатый, масло растительное., томат</small>                                               | ЭЦ-71, Бел-7, Жир-4, Угл-2                                                     | 261                |
| 130                       | <b>Картофель отварной.</b><br><small>картофель, масло сливочное, соль йодированная</small>                                                               | ЭЦ-133, Бел-3, Жир-4, Угл-22                                                   | 136                |
| 50                        | <b>Овощи натуральные свежие (огурец)</b>                                                                                                                 | ЭЦ-15, Бел-1, Угл-3                                                            | 71                 |
| 180                       | <b>Кисель из сухофруктов</b><br><small>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</small>                                               | ЭЦ-128, Угл-32                                                                 | 397                |
| 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-605, Бел-17, Жир-13, Угл-99                                                 |                    |
| <b>Полдник</b>            |                                                                                                                                                          |                                                                                |                    |
| 70                        | <b>Запеканка из творога с манной крупой.</b><br><small>творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана</small>  | ЭЦ-173, Бел-12, Жир-8, Угл-12                                                  | 251                |
| 15                        | <b>Соус молочный (сладкий).</b><br><small>молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль йодированная</small>             | ЭЦ-14, Жир-1, Угл-1                                                            | 384                |
| 180                       | <b>Кефир</b>                                                                                                                                             | ЭЦ-81, Бел-5, Жир-4, Угл-6                                                     | 420                |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                                                                                                                          | ЭЦ-268, Бел-17, Жир-13, Угл-20                                                 |                    |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                                                                                                          | ЭЦ-1 364, Бел-49, Жир-41, Угл-184                                              |                    |

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У)

Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.