

(Сады Миллерово(3-7) 2024г.)

16.08.24г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
Завтрак			
120	Омлет натуральный с маслом сливочным <small>яйцо куриное, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное</small>	ЭЦ-222, Бел-11, Жир-19, Угл-2	229
50	Салат из горошка зеленого консервированного <small>горошек зеленый консервы, масло растительное.</small>	ЭЦ-42, Бел-1, Жир-3, Угл-3	10
200	Какао с молоком. <small>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</small>	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-18	416
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
Итого за Завтрак		ЭЦ-474, Бел-19, Жир-26, Угл-38	
Завтрак 2			
100	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	ЭЦ-68, Угл-10	386
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-68, Угл-10	
Обед			
180	Щи из свежей капусты с картофелем. <small>капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат</small>	ЭЦ-61, Бел-1, Жир-4, Угл-6	73
70/20	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант) <small>свинина, сметана, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, томат, крупа рисовая, масло сливочное</small>	ЭЦ-119, Бел-6, Жир-7, Угл-8	304
130	Макароны отварные с маслом. <small>макароны, масло сливочное</small>	ЭЦ-138, Бел-5, Жир-3, Угл-23	219
50	Икра кабачковая(из свежих овощей) <small>кабачки свежие, лук репчатый, томат, масло растительное.</small>	ЭЦ-35, Жир-2, Угл-3	54
180	Компот из сушеных фруктов. <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	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-638, Бел-19, Жир-18, Угл-97	
Полдник			
70	Пряники	ЭЦ-256, Бел-4, Жир-3, Угл-53	332
180	Ряженка	ЭЦ-92, Бел-5, Жир-5, Угл-8	420
Итого за Полдник		ЭЦ-348, Бел-9, Жир-8, Угл-60	
Итого за день		ЭЦ-1 528, Бел-47, Жир-52, Угл-204	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)

Повар

ИП Шаловалов
Н.Н.