

(Сады Миллерово(3-7) 2024г.) 00.02.24г

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Номер пенетры
-----------	--------------------	--	---------------

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями.

ЭЦ-109, Бел-4, Жир-4, Угт-14

100

Кофейный напиток с молоком

ЭЦ-101, Бел-3, Жир-3, Угт-16

414

Хлеб пшеничный(обогащенный)

ЭЦ-152, Бел-4, Жир-2, Угт-25

560

Масло сливочное(порциями)

ЭЦ-26, Жир-3

6

Сыр твердый (порциями).

ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3

7

Итого за Завтрак

ЭЦ-424, Бел-14, Жир-14, Угт-55

Завтрак 2

Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)

ЭЦ-68, Угт-10

386

Обед

Борщ с капустой и картофелем.

ЭЦ-74, Бел-1, Жир-4, Угт-9

63

Рыба, тушеная с овощами

ЭЦ-71, Бел-7, Жир-4, Угт-2

261

Картофель отварной.

ЭЦ-133, Бел-3, Жир-4, Угт-22

136

Овощи натуральные свежие

ЭЦ-15, Бел-1, Угт-3

71

Кисель из сухофруктов (озурен)

ЭЦ-128, Угт-32

397

Хлеб пшеничный(обогащенный)

ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угт-15

560

Хлеб ржанно-пшеничный(обогащенный)

ЭЦ-93, Бел-3, Жир-1, Угт-17

527

Итого за Обед

ЭЦ-605, Бел-17, Жир-13, Угт-99

Запеканка из творога с манной крупой.

ЭЦ-173, Бел-12, Жир-8, Угт-12

251

Сыр молочный (стакий).

ЭЦ-14, Жир-1, Угт-1

384

Кефир

ЭЦ-81, Бел-5, Жир-4, Угт-6

420

Итого за Полдник

ЭЦ-268, Бел-17, Жир-13, Угт-20

Итого за Ленч

ЭЦ-1 364, Бел-49, Жир-41, Угт-184

Повар

И.Н. Шаповалов

