

(Сады Миллерово(3-7) 2024г.)

21.08.24г.

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Номер рецептуры |
|---------------------------|--|---|-----------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 150 | Суп молочный с крупой(гречневый). <small>молоко с.м.д.ж.с 2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар</small> | ЭЦ-107, Бел-4, Жир-4, Угл-13 | 101 |
| 200 | Чай с сахаром (№410) <small>сахар, чай черный</small> | ЭЦ-42, Угл-11 | 410 |
| 50 | Хлеб пшеничный(обогащенный) | ЭЦ-152, Бел-4, Жир-2, Угл-25 | 560 |
| 4 | Масло сливочное(порциями) | ЭЦ-26, Жир-3 | 6 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-327, Бел-8, Жир-9, Угл-48 | |
| <u>Завтрак 2</u> | | | |
| 150 | Сок в ассортименте | ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15 | 418 |
| Итого за Завтрак 2 | | ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15 | |
| <u>Обед</u> | | | |
| 180 | Суп картофельный вермишелевый. | ЭЦ-75, Бел-2, Жир-2, Угл-12 | 88 |
| 200 | Птица тушеная в соусе с овощами <small>картофель, филе цб, морковь, лук репчатый, сметана, горошек зеленый консервы, томат, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</small> | ЭЦ-182, Бел-17, Жир-5, Угл-6 | 319 |
| 50 | Салат из моркови <small>морковь, сахар</small> | ЭЦ-26, Бел-1, Угл-6 | 42 |
| 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-569, Бел-26, Жир-10, Угл-81 | |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 70 | Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой <small>мука пшеничная высшего сорта, повидло, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сушеные, соль йодированная, масло растительное.</small> | ЭЦ-155, Бел-3, Жир-1, Угл-32 | 437 |
| 180 | Кофейный напиток с молоком <small>молоко с.м.д.ж.с 2,5%, сахар, кофейный напиток</small> | ЭЦ-91, Бел-3, Жир-2, Угл-14 | 414 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-246, Бел-6, Жир-4, Угл-47 | |
| Итого за день | | ЭЦ-1 206, Бел-41, Жир-22, Угл-191 | |

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

