

**(Сады Миллерово(3-7) 2024г.)**

26.08.24г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>			
	<b>Каша жидкая молочная</b>		
150	<b>пшеничная с маслом сливочным и сахаром</b> <small>молоко с мдэж 2,5%, пшено, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14	101
200	<b>Чай с сахаром (№410)</b> <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-42, Угл-11	410
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
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-331, Бел-8, Жир-9, Угл-49	
<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>Суп картофельный с крупой ячневый.</b> <small>картофель, лук репчатый, морковь, крупа ячневая., масло растительное.</small>	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-2, Угл-10	86
200	<b>Запеканка картофельная с мясом.</b> <small>картофель, свинина, масло сливочное, лук репчатый, сухари панирочные</small>	ЭЦ-296, Бел-15, Жир-12, Угл-32	308
50	<b>Салат из белокачанной капусты свежей</b> <small>капуста белокачанная, лук репчатый, сахар, масло растительное., кислота лимонная., соль йодированная</small>	ЭЦ-30, Бел-1, Жир-2, Угл-3	45
180	<b>Компот из сушеных фруктов.</b> <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-102, Угл-25	394
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-678, Бел-23, Жир-18, Угл-102	
<b>Полдник</b>			
70	<b>Ватрушки с творогом .</b> <small>мука пшеничная высшего сорта, творог, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сушеные, соль йодированная, масло растительное., ванилин.</small>	ЭЦ-195, Бел-9, Жир-5, Угл-30	410
180	<b>Чай с сахаром (№410)</b> <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-38, Угл-9	410
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-233, Бел-9, Жир-5, Угл-40	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 309, Бел-41, Жир-31, Угл-201	

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У)

Повар

ИП Шаловалов  
Н.Н.