

(Сады Миллерово(3-7) 2024г.)

06.09.24г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
40	Яйцо вареное	ЭЦ-63, Бел-5, Жир-5	227
100	Капуста тушеная. <small>капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, масло растительное., томат, сахар, мука пшеничная высшего сорта, петрушка (корень)</small>	ЭЦ-80, Бел-2, Жир-4, Угл-10	143
200	Чай с сахаром и лимоном <small>сахар, лимоны, чай черный</small>	ЭЦ-42, Угл-10	412
50	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-152, Бел-4, Жир-2, Угл-25	560
4	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-26, Жир-3	6
10	Сыр твердый (порциями).	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3	7
Итого за Завтрак		ЭЦ-399, Бел-14, Жир-16, Угл-45	
<u>Завтрак 2</u>			
150	Сок в асортименте	ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15	418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15	
<u>Обед</u>			
180	Суп картофельный с бобовыми (горохом) <small>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло растительное.</small>	ЭЦ-97, Бел-4, Жир-4, Угл-12	87
130	Пюре картофельное с сливочным маслом. <small>картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное</small>	ЭЦ-119, Бел-3, Жир-4, Угл-18	339
70/20	Печень, тушенная в соусе <small>печень., сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., соль йодированная</small>	ЭЦ-160, Бел-12, Жир-9, Угл-8	261
50	Икра овощная свекольная. <small>свекла, томат, морковь, лук репчатый, масло растительное., сахар</small>	ЭЦ-50, Бел-1, Жир-2, Угл-6	55
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-712, Бел-26, Жир-21, Угл-101	
<u>Полдник</u>			
70	Печенье .	ЭЦ-292, Бел-5, Жир-7, Угл-52	332
180	Фругурт кисло-молочный напиток.	ЭЦ-191, Бел-11, Жир-4, Угл-14	386
Итого за Полдник		ЭЦ-483, Бел-16, Жир-10, Угл-66	
Итого за день		ЭЦ-1 657, Бел-56, Жир-47, Угл-227	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)

Повар

ИП Шановалов
Н.Н.