

(Сады Миллерово(3-7) 2024г.)

11.09.20

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
Завтрак			
150	Каша жидкая молочная из манной крупы . молоко с м.д.ж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-176, Бел-4, Жир-7, Угл-23	181
200	Чай с сахаром (№410) сахар, чай черный	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-396, Бел-8, Жир-12, Угл-58	
Завтрак 2			
100	Фрукты свежие(Яблоки красн- зелен)	ЭЦ-68, Угл-10	386
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-68, Угл-10	
Обед			
180	Суп картофельный вермишелевый.	ЭЦ-75, Бел-2, Жир-2, Угл-12	88
200	Плов из курицы цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат, соль йодированная	ЭЦ-445, Бел-20, Жир-24, Угл-35	291
50	Овощи натуральные свежие (огурец)	ЭЦ-15, Бел-1, Угл-3	71
180	Кисель из сухофруктов сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.	ЭЦ-128, Угл-32	397
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-847, Бел-29, Жир-29, Угл-114	
Полдник			
70	Сырники из творога(с повидлом) творог, повидло, мука пшеничная высшего сорта, яйцо куриное, масло растительное.	ЭЦ-164, Бел-11, Жир-7, Угл-7	245
180	Какао с молоком. молоко с м.д.ж 2,5%, сахар, какао-порошок	ЭЦ-107, Бел-4, Жир-3, Угл-16	416
Итого за Полдник		ЭЦ-271, Бел-15, Жир-11, Угл-22	
Итого за день		ЭЦ-1 582, Бел-52, Жир-51, Угл-204	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.