

**(Сады Миллерово(3-7) 2024г.)**

13 09 247

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<b><u>Завтрак</u></b>			
120	<b>Омлет натуральный с маслом сливочным</b> <i>яйцо куриное, молоко с мдже 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-222, Бел-11, Жир-19, Угл-2	229
50	<b>Салат из горошка зеленого консервированного</b> <i>горошек зеленый консервы, масло растительное.</i>	ЭЦ-42, Бел-1, Жир-3, Угл-3	10
200	<b>Какао с молоком.</b> <i>молоко с мдже 2,5%, сахар, какао-порошок</i>	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-18	416
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-474, Бел-19, Жир-26, Угл-38	
<b><u>Завтрак 2</u></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><u>Обед</u></b>			
180	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <i>капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат</i>	ЭЦ-61, Бел-1, Жир-4, Угл-6	73
70/20	<b>Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)</b> <i>свинина, сметана, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, томат, крупа рисовая, масло сливочное</i>	ЭЦ-119, Бел-6, Жир-7, Угл-8	304
130	<b>Макароны отварные с маслом.</b> <i>макароны, масло сливочное</i>	ЭЦ-138, Бел-5, Жир-3, Угл-23	219
50	<b>Икра кабачковая(из свежих овощей)</b> <i>кабачки свежие, лук репчатый, томат, масло растительное.</i>	ЭЦ-35, Жир-2, Угл-3	54
180	<b>Компот из сушеных фруктов.</b> <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	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-638, Бел-19, Жир-18, Угл-97	
<b><u>Полдник</u></b>			
70	<b>Пряники</b>	ЭЦ-256, Бел-4, Жир-3, Угл-53	332
180	<b>Ряженка</b>	ЭЦ-92, Бел-5, Жир-5, Угл-8	420
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-348, Бел-9, Жир-8, Угл-60	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 528, Бел-47, Жир-52, Угл-204	

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У)

Повар

ИП Шاپовалов  
Н.Н.