

**(Сады Миллерово(3-7) 2024г.)**

19.09.24

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<b><u>Завтрак</u></b>			
150	<b>Каша жидкая молочная из манной крупы .</b> <i>молоко с м.д.ж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-176, Бел-4, Жир-7, Угл-23	181
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко с м.д.ж 2,5%, сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-101, Бел-3, Жир-3, Угл-16	414
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-455, Бел-11, Жир-14, Угл-64	
<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>Суп картофельный рыбный</b> <i>картофель, минтай, лук репчатый, морковь, помат, масло растительное, яйцо куриное, соль йодированная</i>	ЭЦ-81, Бел-4, Жир-2, Угл-11	90,01
70/20	<b>Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)</b> <i>свинина, сметана, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, помат, крупа рисовая, масло сливочное</i>	ЭЦ-119, Бел-6, Жир-7, Угл-8	304
130	<b>Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом.</b> <i>крупа пшеничная, масло сливочное</i>	ЭЦ-192, Бел-5, Жир-4, Угл-34	330
50	<b>Салат из белокочанной капусты.</b> <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, сахар, масло растительное, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-43, Бел-1, Жир-3, Угл-4	21
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-720, Бел-22, Жир-18, Угл-114	
<b><u>Полдник</u></b>			
70	<b>Вареники ленивые (отварные)</b> <i>творог, сахар, мука пшеничная высшего сорта, яйцо куриное, соль йодированная</i>	ЭЦ-139, Бел-9, Жир-4, Угл-15	244
180	<b>Какао с молоком.</b> <i>молоко с м.д.ж 2,5%, сахар, какао-порошок</i>	ЭЦ-107, Бел-4, Жир-3, Угл-16	416
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-246, Бел-13, Жир-8, Угл-31	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 489, Бел-47, Жир-40, Угл-218	

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У)

Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.