

(Сады Миллерово(3-7) 2024г.)

20.09.24

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
Завтрак			
40	Яйцо вареное	ЭЦ-63, Бел-5, Жир-5	227
100	Капуста тушеная. <small>капуста белокочанная, 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	
Завтрак 2			
150	Сок в ассортименте	ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15	418
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15	
Обед			
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-63, Бел-1, Угл-15	
Обед			
180	Суп картофельный вермишелевый.	ЭЦ-75, Бел-2, Жир-2, Угл-12	88
200	Птица тушеная в соусе с овощами <small>картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, сметана, горошек зеленый консервы, томат, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</small>	ЭЦ-182, Бел-17, Жир-5, Угл-6	319
50	Салат из моркови <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-26, Бел-1, Угл-6	42
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	
Полдник			
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 Шаповалов
Н.Н.