

(Сады Миллерово(3-7) 2024г.)

23.09.24г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
Завтрак			
Каша жидкая молочная			
150	пшеничная с маслом сливочным и сахаром <small>молоко с м.д.ж 2,5%, пшено, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14	101
200	Чай с сахаром (№410) <small>сахар, чай черный</small>	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-331, Бел-8, Жир-9, Угл-49	
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 с крупной ячневый. <small>картофель, лук репчатый, морковь, крупа ячневая, масло растительное.</small>	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-2, Угл-10	86
200	Запеканка картофельная с мясом. <small>картофель, свинина, масло сливочное, лук репчатый, сухари панировочные</small>	ЭЦ-296, Бел-15, Жир-12, Угл-32	308
50	Салат из белокачанной капусты свежей <small>капуста белокачанная, лук репчатый, сахар, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная</small>	ЭЦ-30, Бел-1, Жир-2, Угл-3	45
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-678, Бел-23, Жир-18, Угл-102	
Полдник			
70	Ватрушки с творогом . <small>мука пшеничная высшего сорта, творог, яйцо куриное, сахар, маргарин, дрожжи сухие, соль йодированная, масло растительное, ванилин.</small>	ЭЦ-195, Бел-9, Жир-5, Угл-30	410
180	Чай с сахаром (№410) <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-38, Угл-9	410
Итого за Полдник		ЭЦ-233, Бел-9, Жир-5, Угл-40	
Итого за день		ЭЦ-1 309, Бел-41, Жир-31, Угл-201	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)

Повар

ИП Шаловалов
Н.Н.