ИП Шаповалов Н.Н.

16.02.2021 (2вт)

(МЕНЮ детский сад№14)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
60	Омлет натуральный с маслом сливочным	ЭЦ-58, Бел-6, Жир-10, Угл-1, Na-57, K-59, Ca-23, Mg-5, P-81, Железо-1
25	Капуста тушеная.	ЭЦ-23, Бел-1, Жир-1, Угл-3, C-1, K-13, Ca-1, Mg-1, P-2
4	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-26, Жир-3
180	Чай с сахаром (сад)	ЭЦ-48, Угл-12, K-10, Ca-4, Mg-2, P-3, Железо-3
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12
	Итого за Завтрак	ЭЦ-221, Бел-9, Жир-15, Угл-28, C-1, Na-57, K-83, Ca-28, Mg-8, P-86, Железо-5
	Завтрак 2	
100	Сок	ЭЦ-38, Бел-1, Угл-9, C-2, Na-6, K-120, Ca-7, Mg-4, P-7
	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-38, Бел-1, Угл-9, C-2, Na-6, K-120, Ca-7, Mg-4, P-7
	Обед	
180	Суп картофельный с фрикадельками мясными	ЭЦ-74, Бел-2, Жир-2, Угл-12, C-14, PP-1, Na-637, K-15, Ca-15, Mg-17, P-45, Железо-1
70	Рыба, запеченная в сметанном соусе.	ЭЦ-107, Бел-7, Жир-8, Угл-1, A-8, PP-1, Na-55, K-177, Ca-23, Mg-22, P-101
100	Рис отварной.	ЭЦ-148, Бел-3, Жир-4, Угл-26, PP-1, Na-4, Ca-3, Mg-18, P-54
25	Огурец соленый	ЭЦ-3
180	Кисель из сухофруктов	ЭЦ-131, Угл-32, Na-2, K-64, Ca-27, Mg-3, P-14, Железо-1
34	Хлеб пшеничный	ЭЦ-89, Бел-3, Жир-1, Угл-17
25	Хлеб ржаной	ЭЦ-58, Бел-2, Жир-1, Угл-11, Ca-5, Mg-4, P-16
	Итого за Обед	ЭЦ-611, Бел-17, Жир-15, Угл-99, A-8, C-15, PP-2, Na-698, K-256, Ca-72, Mg-64, P-230, Железо-2
	полдник	
80	Запеканка из творога с манной крупой	ЭЦ-200, Бел-14, Жир-9, Угл-17, Na-4, K-4, Ca-3, Mg-2, P-10
20	Соус молочный (сладкий).	ЭЦ-21, Жир-1, Угл-3
180	Кофейный напиток с молоком	ЭЦ-84, Бел-3, Жир-2, Угл-13, A-18, C-1, Na-45, K-132, Ca-113, Mg-13, P-81
	Итого за полдник	ЭЦ-306, Бел-17, Жир-12, Угл-32, A-18, C-1, Na-50, K-136, Ca-116, Mg-15, P-91
	Итого за	ЭЦ-1 175, Бел-43, Жир-42, Угл-168, A-26, C-19, PP-3, Na-811, K-595, Ca-224, Mg-90, P-414, Железо-8

Руководитель МБОУ(МБДО У)

Повар

ИП Шаповалов Н.Н.