

(Детский сад №14)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 160 | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом | С-1, ЭЦ-198, Бел-4, Жир-6, Угл-30, А-38, На-319, Са-96, Mg-14, P-87 |
| 4 | Масло сливочное (порциями) | ЭЦ-26, Жир-3 |
| 10 | Сыр твердый (порциями) | ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3 |
| 25 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12 |
| 180 | Чай с сахаром (сад) | ЭЦ-48, Угл-12, К-10, Са-4, Mg-2, P-3, Железо-3 |
| Итого за Завтрак | | С-1, ЭЦ-374, Бел-9, Жир-13, Угл-55, А-38, На-320, К-10, Са-100, Mg-16, P-90, Железо-4 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 100 | Сок | ЭЦ-38, Бел-1, Угл-9, С-2, На-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7 |
| Итого за Завтрак 2 | | ЭЦ-38, Бел-1, Угл-9, С-2, На-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7 |
| <u>Обед</u> | | |
| 180 | Суп картофельный с клецками на кур. бульоне | ЭЦ-62, Бел-1, Жир-2, Угл-9, А-3, С-4, PP-1, На-88, К-238, Са-16, Mg-13, P-34 |
| 150 | Плов из птицы. | ЭЦ-136, Бел-2, Жир-5, Угл-19, С-2, На-4, К-31, Са-4, Mg-15, P-43 |
| 25 | Салат из горошка зеленого консервированного. | ЭЦ-21, Бел-1, Жир-1, Угл-2, С-2, На-86, К-24, Са-5, Mg-5, P-15 |
| 180 | Компот из сушеных фруктов. | ЭЦ-93, Угл-22, На-2, К-104, Са-40, Mg-5, 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, Са-5, Mg-4, P-16 |
| Итого за Обед | | ЭЦ-459, Бел-9, Жир-11, Угл-80, А-3, С-9, PP-1, На-179, К-397, Са-70, Mg-42, P-122, Железо-2 |
| <u>полдник</u> | | |
| 80 | Пудинг из творога запеченный | ЭЦ-191, Бел-12, Жир-7, Угл-20, На-6, К-6, Са-4, Mg-3, P-13 |
| 20 | Соус молочный (сладкий). | ЭЦ-21, Жир-1, Угл-3 |
| 180 | Какао с молоком.. | С-1, ЭЦ-105, Бел-4, Жир-3, Угл-15, А-22, На-55, Са-135, Mg-24, P-112 |
| Итого за полдник | | С-1, ЭЦ-317, Бел-16, Жир-12, Угл-38, А-22, На-61, К-6, Са-139, Mg-27, P-125, Железо-1 |
| Итого за | | С-2, ЭЦ-1 188, Бел-35, Жир-35, Угл-182, А-63, С-11, PP-2, На-566, К-533, Са-316, Mg-89, P-344, Железо-7, E-1 |

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)

Повар

ИИ Шатовалов
ИИ.

(Детский сад №14)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 160 | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом | С-1, ЭЦ-198, Бел-4, Жир-6, Угл-30, А-38, На-319, Са-96, Mg-14, P-87 |
| 4 | Масло сливочное (порциями) | ЭЦ-26, Жир-3 |
| 10 | Сыр твердый (порциями) | ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3 |
| 25 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12 |
| 180 | Чай с сахаром (сад) | ЭЦ-48, Угл-12, К-10, Са-4, Mg-2, P-3, Железо-3 |
| Итого за Завтрак | | С-1, ЭЦ-374, Бел-9, Жир-13, Угл-55, А-38, На-320, К-10, Са-100, Mg-16, P-90, Железо-4 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 100 | Сок | ЭЦ-38, Бел-1, Угл-9, С-2, На-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7 |
| Итого за Завтрак 2 | | ЭЦ-38, Бел-1, Угл-9, С-2, На-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7 |
| <u>Обед</u> | | |
| 180 | Суп картофельный с клецками на кур. бульоне | ЭЦ-62, Бел-1, Жир-2, Угл-9, А-3, С-4, РР-1, На-88, К-238, Са-16, Mg-13, P-34 |
| 150 | Плов из птицы. | ЭЦ-136, Бел-2, Жир-5, Угл-19, С-2, На-4, К-31, Са-4, Mg-15, P-43 |
| 25 | Салат из горошка зеленого консервированного. | ЭЦ-21, Бел-1, Жир-1, Угл-2, С-2, На-86, К-24, Са-5, Mg-5, P-15 |
| 180 | Компот из сушеных фруктов. | ЭЦ-93, Угл-22, На-2, К-104, Са-40, Mg-5, 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, Са-5, Mg-4, P-16 |
| Итого за Обед | | ЭЦ-459, Бел-9, Жир-11, Угл-80, А-3, С-9, РР-1, На-179, К-397, Са-70, Mg-42, P-122, Железо-2 |
| <u>полдник</u> | | |
| 80 | Пудинг из творога запеченный | ЭЦ-191, Бел-12, Жир-7, Угл-20, На-6, К-6, Са-4, Mg-3, P-13 |
| 20 | Соус молочный (сладкий). | ЭЦ-21, Жир-1, Угл-3 |
| 180 | Какао с молоком.. | С-1, ЭЦ-105, Бел-4, Жир-3, Угл-15, А-22, На-55, Са-135, Mg-24, P-112 |
| Итого за полдник | | С-1, ЭЦ-317, Бел-16, Жир-12, Угл-38, А-22, На-61, К-6, Са-139, Mg-27, P-125, Железо-1 |
| Итого за | | С-2, ЭЦ-1 188, Бел-35, Жир-35, Угл-182, А-63, С-11, РР-2, На-566, К-533, Са-316, Mg-89, P-344, Железо-7, E-1 |

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)

Повар

ИИ Шатовалов
И.Н.