

**(Детский сад №14)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
160	Суп молочный с крупой пшеничной	С-1, ЭЦ-63, Бел-2, Жир-3, Угл-5
4	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-26, Жир-3
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3
180	Чай с сахаром (сад)	ЭЦ-48, Угл-12, К-10, Са-4, Mg-2, P-3, Железо-3
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12
<b>Итого за Завтрак</b>		С-1, ЭЦ-238, Бел-7, Жир-10, Угл-30, К-10, Са-4, Mg-2, P-3, Железо-3
<u>Завтрак 2</u>		
70	Яблоки	ЭЦ-33, Угл-7, С-7, Na-18, Са-11, Mg-6, P-8, Железо-2
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ЭЦ-33, Угл-7, С-7, Na-18, Са-11, Mg-6, P-8, Железо-2
<u>Обед</u>		
180	Щи из свежей капусты с картофелем.	С-1, ЭЦ-112, Бел-2, Жир-6, Угл-11, С-10, PP-1, Na-3, К-26, Са-8, Mg-11, P-30
5	Сметана	ЭЦ-7, Жир-1
50/25	Птица тушеная с соусом сметанным с томатом и луком	ЭЦ-59, Бел-1, Жир-4, Угл-5, А-18, С-4, Na-86, К-74, Са-20, Mg-5, P-23
100	Каша гречневая рассыпчатая	ЭЦ-209, Бел-6, Жир-6, Угл-31, PP-2, Na-485, Са-15, Mg-100, P-150, Железо-3
25	Огурец соленый	ЭЦ-3
180	Кисель из сухофруктов	ЭЦ-131, Угл-32, Na-2, К-64, Са-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, Са-5, Mg-4, P-16
<b>Итого за Обед</b>		С-1, ЭЦ-668, Бел-15, Жир-18, Угл-108, А-18, С-14, PP-3, Na-576, К-164, Са-74, Mg-124, P-233, Железо-5
<u>полдник</u>		
80	Пудинг из творога запеченный	ЭЦ-191, Бел-12, Жир-7, Угл-20, Na-6, К-6, Са-4, Mg-3, P-13
180	Кофейный напиток с молоком	ЭЦ-84, Бел-3, Жир-2, Угл-13, А-18, С-1, Na-45, К-132, Са-113, Mg-13, P-81
<b>Итого за полдник</b>		ЭЦ-275, Бел-15, Жир-10, Угл-32, А-18, С-1, Na-51, К-137, Са-118, Mg-16, P-94
<b>Итого за</b>		С-2, ЭЦ-1 214, Бел-37, Жир-39, Угл-177, А-36, С-22, PP-3, Na-645, К-311, Са-207, Mg-148, P-338, Железо-11, E-1

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
у)



Повар

*Шаповалов Н.Н.*

ИП Шаповалов  
Н.Н.

