

(Детский сад №14)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
--------------	--------------------	--

Завтрак

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, Р-87
4	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-26, Жир-3
180	Чай с сахаром (сад)	ЭЦ-48, Угл-12, К-10, Са-4, Mg-2, Р-3, Железо-3
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12

Итого за Завтрак С-1, ЭЦ-338, Бел-7, Жир-10, Угл-55, А-38, На-320, К-10, Са-100, Mg-16, Р-90, Железо-4

Завтрак 2

100	Сок	ЭЦ-38, Бел-1, Угл-9, С-2, На-6, К-120, Са-7, Mg-4, Р-7
-----	------------	--

Итого за Завтрак 2 ЭЦ-38, Бел-1, Угл-9, С-2, На-6, К-120, Са-7, Mg-4, Р-7

Обед

180	Суп с рыбными консервами,	С-1, ЭЦ-85, Бел-2, Жир-2, Угл-15, С-14, РР-1, На-561, Са-14, Mg-19, Р-49, Железо-1
70	Тефтели мясные с соусом	ЭЦ-202, Бел-9, Жир-13, Угл-11, А-17, С-2, РР-1, На-80, К-52, Са-21, Mg-5, Р-33
100	Рагу овощное (3-й вариант)	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-4, Угл-11, А-23, С-9, РР-1, На-114, К-30, Са-328, Mg-21, Р-48, Железо-1
180	Компот из сушеных фруктов.	ЭЦ-93, Угл-22, На-2, К-104, Са-40, Mg-5, Р-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, Р-16

Итого за Обед С-1, ЭЦ-614, Бел-18, Жир-21, Угл-87, А-40, С-26, РР-3, На-758, К-186, Са-408, Mg-54, Р-160, Железо-3

полдник

50	Печенье	ЭЦ-119, Бел-4, Угл-24
150	Кефир	ЭЦ-89, Бел-4, Жир-5, Угл-6

Итого за полдник ЭЦ-208, Бел-8, Жир-5, Угл-30

Итого за С-2, ЭЦ-1 197, Бел-33, Жир-36, Угл-181, А-78, С-28, РР-4, На-1 084, К-317, Са-515, Mg-74, Р-257, Железо-7, Е-1

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

(Signature of the Cook)

ИП Шатовалов
ИП

