

**(Детский сад №14)**

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

Руководитель  
МБОУ(МБДО

Повар

ИИ Шатовалов  
Н.Н.