

**(Сад № 14 младшая группа)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
55	<i>Сосиска отварная</i>	ЭЦ-138, Бел-6, Жир-12, Угл-1, Na-437, Ca-13, Mg-9, P-80
90	<i>Макароны отварные.</i>	ЭЦ-114, Бел-3, Жир-3, Угл-19, A-12, Na-159, K-22, Ca-7, P-23
4	<i>Масло сливочное (порциями)</i>	ЭЦ-26, Жир-3
150	<i>Чай с сахаром (сад)</i>	ЭЦ-40, Угл-10, K-9, Ca-3, Mg-2, P-3, Железо-3
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-52, Бел-2, Жир-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-370, Бел-11, Жир-18, Угл-40, A-12, Na-597, K-31, Ca-24, Mg-11, P-106, Железо-3
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
60	<i>Яблоки</i>	ЭЦ-28, Угл-6, C-6, Na-16, Ca-10, Mg-5, P-7, Железо-1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ЭЦ-28, Угл-6, C-6, Na-16, Ca-10, Mg-5, P-7, Железо-1
<b><u>Обед</u></b>		
150	<i>Борщ с капустой и картофелем.</i>	ЭЦ-62, Бел-1, Жир-3, Угл-8, C-6, Na-74, K-229, Ca-27, Mg-16, P-32, Железо-1
5	<i>Сметана</i>	ЭЦ-7, Жир-1
50/20	<i>Печень по-строгановски.</i>	ЭЦ-76, Бел-1, Жир-7, Угл-3, A-13, C-1, Na-111, K-32, Ca-13, Mg-1, P-13
110	<i>Пюре картофельное.</i>	ЭЦ-108, Бел-2, Жир-3, Угл-16, A-17, C-19, PP-1, Na-14, Ca-30, Mg-24, P-71, Железо-1
20	<i>Икра кабачковая..</i>	ЭЦ-24, Жир-2, Угл-2, A-184, B1-31, C-1, Na-140, K-63, Ca-8, Mg-3, P-7
150	<i>Компот из сушеных фруктов.</i>	ЭЦ-78, Угл-19, Na-2, K-87, Ca-33, Mg-5, P-12, Железо-1
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-79, Бел-2, Жир-1, Угл-15
25	<i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-58, Бел-2, Жир-1, Угл-11, Ca-5, Mg-4, P-16
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-490, Бел-9, Жир-17, Угл-73, A-215, B1-31, C-27, PP-2, Na-340, K-411, Ca-116, Mg-52, P-151, Железо-3
<b><u>полдник</u></b>		
60	<i>Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой</i>	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21, A-4, PP-1, Na-174, K-58, Ca-11, Mg-13, P-41, Железо-1
150	<i>Ряженка</i>	ЭЦ-81, Бел-4, Жир-4, Угл-6, A-45, Na-75, K-219, Ca-186, Mg-21, P-138
<b>Итого за полдник</b>		ЭЦ-197, Бел-8, Жир-6, Угл-28, A-49, PP-1, Na-249, K-277, Ca-197, Mg-34, P-179, Железо-1
<b>Итого за</b>		ЭЦ-1 085, Бел-29, Жир-42, Угл-146, A-276, B1-31, C-34, PP-3, Na-1 201, K-719, Ca-346, Mg-102, P-442, Железо-8

Руководитель  
МБОУ(МЕДОУ)

Повар

ИП Шатовалов

