

(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 овсяной крупой	С-1, ЭЦ-81, Бел-3, Жир-5, Угл-7
4	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-26, 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
Итого за Завтрак		С-1, ЭЦ-220, Бел-5, Жир-8, Угл-31, 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
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-33, Угл-7, С-7, Na-18, Са-11, Mg-6, P-8, Железо-2
<u>Обед</u>		
180	Свекольник со сметаной на кур.б	ЭЦ-89, Бел-1, Жир-4, Угл-9, А-1, С-14, Na-572, К-241, Са-34, Mg-17, P-39, Железо-1
120	Голубцы с мясом и рисом (314)	ЭЦ-149, Бел-11, Жир-8, Угл-9, С-1, PP-1, Na-6, К-5, Са-6, Mg-5, P-22
25	Соус томатный.	ЭЦ-23, Жир-2, Угл-1, Na-6, К-16, Са-3, Mg-1, P-10
25	Салат из горошка зеленого консервированного.	ЭЦ-21, Бел-1, Жир-1, Угл-2, С-2, Na-86, К-24, Са-5, Mg-5, P-15
180	Компот из сушеных фруктов.	ЭЦ-93, Угл-22, Na-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-522, Бел-18, Жир-17, Угл-70, А-1, С-18, PP-2, Na-673, К-390, Са-92, Mg-37, P-115, Железо-3
<u>полдник</u>		
80	Вареники ленивые отварные	ЭЦ-166, Бел-11, Жир-8, Угл-11, А-53, Na-240, К-78, Са-98, P-141
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, Na-55, Са-135, Mg-24, P-112
Итого за полдник		С-1, ЭЦ-292, Бел-16, Жир-12, Угл-29, А-75, Na-295, К-78, Са-233, Mg-24, P-254
Итого за		С-2, ЭЦ-1 068, Бел-39, Жир-38, Угл-137, А-76, С-25, PP-3, Na-986, К-478, Са-340, Mg-69, P-380, Железо-8

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)

Повар

ИП Шатовалов

