

(Сад № 14 (2 вариант) младшая группа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	С-1, ЭЦ-186, Бел-4, Жир-6, Угл-29, А-35, На-299, Са-90, Mg-14, P-81
4	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-26, Жир-3
150	Чай с сахаром (сад)	ЭЦ-40, Угл-10, К-9, Са-3, Mg-2, P-3, Железо-3
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-52, Бел-2, Жир-1, Угл-10
Итого за Завтрак		С-1, ЭЦ-304, Бел-6, Жир-9, Угл-48, А-35, На-300, К-9, Са-93, Mg-15, P-84, Железо-3
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок	ЭЦ-38, Бел-1, Угл-9, С-2, На-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-38, Бел-1, Угл-9, С-2, На-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7
<u>Обед</u>		
150	Суп с рыбными консервами ,	С-1, ЭЦ-71, Бел-2, Жир-1, Угл-13, С-12, PP-1, На-468, Са-12, Mg-15, P-41, Железо-1
70	Тефтели мясные с соусом	ЭЦ-202, Бел-9, Жир-13, Угл-11, А-17, С-2, PP-1, На-80, К-52, Са-21, Mg-5, P-33
80	Рагу овощное (3-й вариант)	ЭЦ-69, Бел-1, Жир-3, Угл-8, А-19, С-7, PP-1, На-91, К-24, Са-263, Mg-17, P-38, Железо-1
150	Компот из сушеных фруктов.	ЭЦ-78, Угл-19, На-2, К-87, Са-33, Mg-5, P-12, Железо-1
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-79, Бел-2, Жир-1, Угл-15
25	Хлеб ржаной	ЭЦ-58, Бел-2, Жир-1, Угл-11, Са-5, Mg-4, P-16
Итого за Обед		С-1, ЭЦ-556, Бел-17, Жир-20, Угл-77, А-35, С-21, PP-3, На-641, К-163, Са-333, Mg-46, P-140, Железо-3
<u>полдник</u>		
30	Печенье.	ЭЦ-71, Бел-2, Угл-15
150	Кефир	ЭЦ-89, Бел-4, Жир-5, Угл-6
Итого за полдник		ЭЦ-160, Бел-6, Жир-5, Угл-21
Итого за		С-2, ЭЦ-1 058, Бел-30, Жир-34, Угл-155, А-71, С-23, PP-3, На-947, К-292, Са-434, Mg-65, P-231, Железо-6

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)

Повар

ИП Шаповалов



(Сад № 14 (2 вариант) младшая группа)

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

Завтрак

150	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	С-1, ЭЦ-186, Бел-4, Жир-6, Угл-29, А-35, На-299, Са-90, Mg-14, P-81
4	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-26, Жир-3
150	Чай с сахаром (сад)	ЭЦ-40, Угл-10, К-9, Са-3, Mg-2, P-3, Железо-3
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-52, Бел-2, Жир-1, Угл-10

Итого за Завтрак С-1, ЭЦ-304, Бел-6, Жир-9, Угл-48, А-35, На-300, К-9, Са-93, Mg-15, P-84, Железо-3

Завтрак 2

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

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

Обед

150	Суп с рыбными консервами,	С-1, ЭЦ-71, Бел-2, Жир-1, Угл-13, С-12, PP-1, На-468, Са-12, Mg-15, P-41, Железо-1
70	Тефтели мясные с соусом	ЭЦ-202, Бел-9, Жир-13, Угл-11, А-17, С-2, PP-1, На-80, К-52, Са-21, Mg-5, P-33
80	Рагу овощное (3-й вариант)	ЭЦ-69, Бел-1, Жир-3, Угл-8, А-19, С-7, PP-1, На-91, К-24, Са-263, Mg-17, P-38, Железо-1
150	Компот из сушеных фруктов.	ЭЦ-78, Угл-19, На-2, К-87, Са-33, Mg-5, P-12, Железо-1
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-79, Бел-2, Жир-1, Угл-15
25	Хлеб ржаной	ЭЦ-58, Бел-2, Жир-1, Угл-11, Са-5, Mg-4, P-16

Итого за Обед С-1, ЭЦ-556, Бел-17, Жир-20, Угл-77, А-35, С-21, PP-3, На-641, К-163, Са-333, Mg-46, P-140, Железо-3

полдник

30	Печенье.	ЭЦ-71, Бел-2, Угл-15
150	Кефир	ЭЦ-89, Бел-4, Жир-5, Угл-6

Итого за полдник ЭЦ-160, Бел-6, Жир-5, Угл-21

Итого за С-2, ЭЦ-1 058, Бел-30, Жир-34, Угл-155, А-71, С-23, PP-3, На-947, К-292, Са-434, Mg-65, P-231, Железо-6

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)



Повар

(Handwritten signature of the cook)

ИП Шаповалов

