

**(Детский сад №14 (2 вариант))**

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

**Завтрак**

160	<b>Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным и сахаром</b>	С-1, ЭЦ-111, Бел-4, Жир-4, Угл-15, На-1, К-27, Са-3, Mg-11, P-30
4	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ЭЦ-26, Жир-3
10	<b>Сыр твердый (порциями)</b>	ЭЦ-36, Бел-2, 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

**Итого за Завтрак** С-1, ЭЦ-287, Бел-8, Жир-10, Угл-39, На-2, К-37, Са-8, Mg-12, P-33, Железо-4

**Завтрак 2**

70	<b>Яблоки</b>	ЭЦ-33, Угл-7, С-7, На-18, Са-11, Mg-6, P-8, Железо-2
----	---------------	--

**Итого за Завтрак 2** ЭЦ-33, Угл-7, С-7, На-18, Са-11, Mg-6, P-8, Железо-2

**Обед**

180	<b>Суп картофельный с бобовыми (горохом)</b>	ЭЦ-96, Бел-4, Жир-4, Угл-12, С-4, PP-1, На-79, К-394, Са-36, Mg-28, P-99, Железо-1
150	<b>Жаркое по домашнему</b>	ЭЦ-234, Бел-13, Жир-12, Угл-17, С-22, PP-3, На-6, К-39, Са-13, Mg-25, P-62, Железо-1
25	<b>Икра свекольная</b>	С-2, ЭЦ-34, Бел-1, Жир-2, Угл-4, С-3, На-1, К-55, Са-3, Mg-4, P-7
180	<b>Компот из сушеных фруктов.</b>	ЭЦ-93, Угл-22, На-2, К-104, Са-40, Mg-5, 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

**Итого за Обед** С-2, ЭЦ-604, Бел-23, Жир-20, Угл-82, С-29, PP-4, На-88, К-592, Са-96, Mg-65, P-198, Железо-4

**полдник**

50	<b>Крендель сахарный.</b>	ЭЦ-186, Бел-3, Жир-6, Угл-30, На-59, К-1, Са-1, P-1
180	<b>Какао с молоком..</b>	С-1, ЭЦ-105, Бел-4, Жир-3, Угл-15, А-22, На-55, Са-135, Mg-24, P-112

**Итого за полдник** С-1, ЭЦ-291, Бел-7, Жир-9, Угл-46, А-22, На-114, К-1, Са-135, Mg-24, P-113

**Итого за** С-4, ЭЦ-1 215, Бел-38, Жир-39, Угл-174, А-22, С-36, PP-5, На-222, К-630, Са-251, Mg-108, P-352, Железо-10

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У)



Повар

*(Handwritten signature of the cook)*

ИП Шаповалов  
Н.Н.

