

(Детский сад №14(2вариант))

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

Завтрак

60	Омлет натуральный с маслом сливочным	ЭЦ-58, Бел-6, Жир-10, Угл-1, Na-57, К-59, Са-23, Mg-5, Р-81, Железо-1
25	Капуста тушеная.	ЭЦ-23, Бел-1, Жир-1, Угл-3, С-1, К-13, Са-1, Mg-1, Р-2
4	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-26, Жир-3
180	Чай с сахаром (сад)	ЭЦ-48, Угл-12, К-10, Са-4, Mg-2, Р-3, Железо-3
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12

Итого за Завтрак ЭЦ-221, Бел-9, Жир-15, Угл-28, С-1, Na-57, К-83, Са-28, Mg-8, Р-86, Железо-5

Завтрак 2

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

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

Обед

180	Суп картофельный с фрикадельками мясными	ЭЦ-74, Бел-2, Жир-2, Угл-12, С-14, PP-1, Na-637, К-15, Са-15, Mg-17, Р-45, Железо-1
70	Рыба, запеченная в сметанном соусе.	ЭЦ-107, Бел-7, Жир-8, Угл-1, А-8, PP-1, Na-55, К-177, Са-23, Mg-22, Р-101
100	Рис отварной.	ЭЦ-148, Бел-3, Жир-4, Угл-26, PP-1, Na-4, Са-3, Mg-18, Р-54
25	Огурец соленый	ЭЦ-3
180	Кисель из сухофруктов	ЭЦ-131, Угл-32, Na-2, К-64, Са-27, Mg-3, Р-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, Р-16

Итого за Обед ЭЦ-611, Бел-17, Жир-15, Угл-99, А-8, С-15, PP-2, Na-698, К-256, Са-72, Mg-64, Р-230, Железо-2

полдник

80	Запеканка из творога с манной крупой	ЭЦ-200, Бел-14, Жир-9, Угл-17, Na-4, К-4, Са-3, Mg-2, Р-10
20	Соус молочный (сладкий).	ЭЦ-21, Жир-1, Угл-3
180	Кофейный напиток с молоком	ЭЦ-84, Бел-3, Жир-2, Угл-13, А-18, С-1, Na-45, К-132, Са-113, Mg-13, Р-81

Итого за полдник ЭЦ-306, Бел-17, Жир-12, Угл-32, А-18, С-1, Na-50, К-136, Са-116, Mg-15, Р-91

Итого за ЭЦ-1 175, Бел-43, Жир-42, Угл-168, А-26, С-19, PP-3, Na-811, К-595, Са-224, Mg-90, Р-414, Железо-8

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)



Повар

(Signature of the Cook)

ИП Шаповалов
Н.Н.

