

(Детский сад №14)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
160	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	С-1, ЭЦ-198, Бел-4, Жир-6, Угл-30, А-38, На-319, Са-96, Mg-14, P-87
4	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-26, Жир-3
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12
180	Чай с сахаром (сад)	ЭЦ-48, Угл-12, К-10, Са-4, Mg-2, P-3, Железо-3
Итого за Завтрак		С-1, ЭЦ-374, Бел-9, Жир-13, Угл-55, А-38, На-320, К-10, Са-100, Mg-16, P-90, Железо-4
<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>		
180	Суп картофельный с клецками на кур. бульоне	ЭЦ-62, Бел-1, Жир-2, Угл-9, А-3, С-4, PP-1, На-88, К-238, Са-16, Mg-13, P-34
150	Плов из птицы.	ЭЦ-136, Бел-2, Жир-5, Угл-19, С-2, На-4, К-31, Са-4, Mg-15, P-43
25	Салат из горошка зеленого консервированного.	ЭЦ-21, Бел-1, Жир-1, Угл-2, С-2, На-86, К-24, Са-5, Mg-5, P-15
180	Компот из сушеных фруктов.	ЭЦ-93, Угл-22, На-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-459, Бел-9, Жир-11, Угл-80, А-3, С-9, PP-1, На-179, К-397, Са-70, Mg-42, P-122, Железо-2
<u>полдник</u>		
80	Пудинг из творога запеченный	ЭЦ-191, Бел-12, Жир-7, Угл-20, На-6, К-6, Са-4, Mg-3, P-13
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, На-55, Са-135, Mg-24, P-112
Итого за полдник		С-1, ЭЦ-317, Бел-16, Жир-12, Угл-38, А-22, На-61, К-6, Са-139, Mg-27, P-125, Железо-1
Итого за		С-2, ЭЦ-1 188, Бел-35, Жир-35, Угл-182, А-63, С-11, PP-2, На-566, К-533, Са-316, Mg-89, P-344, Железо-7, Е-1

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)

Полар

