

(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 макаронными изделиями	ЭЦ-26, Бел-1, Жир-1, Угл-3, На-124, К-4, Са-2, Mg-1, P-3
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3
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		ЭЦ-201, Бел-5, Жир-7, Угл-28, На-124, К-14, Са-6, Mg-2, P-6, 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 пшеном	ЭЦ-79, Бел-2, Жир-2, Угл-13, С-12, PP-1, На-143, К-8, Са-10, Mg-17, P-45, Железо-1
70	зразы рыбные с яйцами со сметанным соусом с томатом	ЭЦ-149, Бел-11, Жир-8, Угл-10, А-10, С-2, PP-1, На-126, К-209, Са-28, Mg-19, P-143, Железо-1
100	Каша рассыпчатая пшеничная	ЭЦ-164, Бел-4, Жир-5, Угл-25, А-25, На-1, Са-2, P-2
25	Винегрет овощной .	С-1, ЭЦ-31, Жир-3, Угл-2, С-1, Са-2, Mg-2, P-5
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		С-1, ЭЦ-664, Бел-22, Жир-20, Угл-99, А-35, С-16, PP-2, На-272, К-321, Са-87, Mg-46, P-225, Железо-3
<u>полдник</u>		
60	Булочка «Российская» Масса 60 г.	ЭЦ-1, На-1, К-1
180	Кофейный напиток с молоком	ЭЦ-84, Бел-3, Жир-2, Угл-13, А-18, С-1, На-45, К-132, Са-113, Mg-13, P-81
Итого за полдник		ЭЦ-85, Бел-3, Жир-2, Угл-13, А-18, С-1, На-46, К-132, Са-113, Mg-13, P-81
Итого за		С-1, ЭЦ-988, Бел-31, Жир-29, Угл-149, А-53, С-19, PP-2, На-449, К-588, Са-213, Mg-66, P-320, Железо-7



Повар

ИП Шаповалов

