

(Детский сад №14)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60	Омлет натуральный с маслом сливочным	ЭЦ-58, Бел-6, Жир-10, Угл-1, На-57, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Железо-1
4	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-26, Жир-3
25	Икра кабачковая..	ЭЦ-30, Жир-2, Угл-2, А-230, В1-38, С-2, На-175, К-79, Са-10, Mg-4, P-9
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-228, Бел-8, Жир-16, Угл-27, А-230, В1-38, С-2, На-232, К-148, Са-38, Mg-11, P-94, Железо-5
<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 вермишелевый	ЭЦ-65, Бел-1, Жир-2, Угл-10, С-6, PP-1, На-3, Са-8, Mg-13, P-36, Железо-1
70	Котлеты рыбные любительские	ЭЦ-95, Бел-9, Жир-6, Угл-3, С-1, PP-1, На-31, К-214, Са-26, Mg-28, P-135, Железо-1
120	Пюре картофельное.	ЭЦ-118, Бел-3, Жир-4, Угл-18, А-19, С-21, PP-1, На-15, Са-33, Mg-26, P-77, Железо-1
25	Салат из свеклы отварной	С-2, ЭЦ-23, Жир-2, Угл-2
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-2, ЭЦ-542, Бел-19, Жир-15, Угл-83, А-19, С-28, PP-3, На-51, К-319, Са-111, Mg-77, P-278, Железо-3
<u>полдник</u>		
50	Сдоба обыкновенная.	ЭЦ-1, На-2, К-1, Е-1
150	Ряженка	ЭЦ-81, Бел-4, Жир-4, Угл-6, А-45, На-75, К-219, Са-186, Mg-21, P-138
Итого за полдник		ЭЦ-82, Бел-4, Жир-4, Угл-7, А-45, На-77, К-220, Са-186, Mg-21, P-138, Е-1
Итого за		С-2, ЭЦ-890, Бел-32, Жир-35, Угл-126, А-294, В1-39, В2-1, С-32, PP-3, На-366, К-807, Са-342, Mg-113, P-517, Железо-9, Е-1



Повар

