

(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 |
| 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 | | С-1, ЭЦ-338, Бел-7, Жир-10, 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 с рыбными консервами, | С-1, ЭЦ-85, Бел-2, Жир-2, Угл-15, С-14, PP-1, На-561, Са-14, Mg-19, P-49, Железо-1 |
| 70 | Тефтели мясные с соусом | ЭЦ-202, Бел-9, Жир-13, Угл-11, А-17, С-2, PP-1, На-80, К-52, Са-21, Mg-5, P-33 |
| 100 | Рагу овощное (3-й вариант) | ЭЦ-86, Бел-2, Жир-4, Угл-11, А-23, С-9, PP-1, На-114, К-30, Са-328, Mg-21, P-48, Железо-1 |
| 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-614, Бел-18, Жир-21, Угл-87, А-40, С-26, PP-3, На-758, К-186, Са-408, Mg-54, P-160, Железо-3 |
| <u>полдник</u> | | |
| 50 | Печенье | ЭЦ-119, Бел-4, Угл-24 |
| 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-200, Бел-8, Жир-4, Угл-31, А-45, На-75, К-219, Са-186, Mg-21, P-138 |
| Итого за | | С-2, ЭЦ-1 189, Бел-33, Жир-35, Угл-181, А-123, С-28, PP-4, На-1 159, К-536, Са-701, Mg-95, P-395, Железо-7, Е-1 |



Повар

ИП Шиповалов

