

(Детский сад №14)

| Выход (1) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 160 | Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным и сахаром | С-1, ЭЦ-111, Бел-4, Жир-4, Угл-15, На-1, К-27, Са-3, Mg-11, P-30 |
| 4 | Масло сливочное (порциями) | ЭЦ-26, Жир-3 |
| 10 | Сыр твердый (порциями) | ЭЦ-36, Бел-2, 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-287, Бел-8, Жир-10, Угл-39, На-2, К-37, Са-8, Mg-12, P-33, Железо-4 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 70 | Яблоки | ЭЦ-33, Угл-7, С-7, На-18, Са-11, Mg-6, P-8, Железо-2 |
| Итого за Завтрак 2 | | ЭЦ-33, Угл-7, С-7, На-18, Са-11, Mg-6, P-8, Железо-2 |
| <u>Обед</u> | | |
| 180 | Суп картофельный с фрикадельками мясными | ЭЦ-74, Бел-2, Жир-2, Угл-12, С-14, PP-1, На-637, К-15, Са-15, Mg-17, P-45, Железо-1 |
| 70 | Рыба, запеченная в сметанном соусе. | ЭЦ-107, Бел-7, Жир-8, Угл-1, А-8, PP-1, На-55, К-177, Са-23, Mg-22, P-101 |
| 100 | Рис отварной. | ЭЦ-148, Бел-3, Жир-4, Угл-26, PP-1, На-4, Са-3, Mg-18, P-54 |
| 25 | Огурец соленый | ЭЦ-3 |
| 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-573, Бел-17, Жир-15, Угл-89, А-8, С-15, PP-2, На-698, К-297, Са-85, Mg-66, P-230, Железо-3 |
| <u>полдник</u> | | |
| 50 | Крендель сахарный. | ЭЦ-186, Бел-3, Жир-6, Угл-30, На-59, К-1, Са-1, P-1 |
| 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-291, Бел-7, Жир-9, Угл-46, А-22, На-114, К-1, Са-135, Mg-24, P-113 |
| Итого за | | С-2, ЭЦ-1 184, Бел-32, Жир-35, Угл-181, А-30, С-22, PP-3, На-832, К-335, Са-240, Mg-109, P-384, Железо-9 |

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.