

(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, Na-57, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Железо-1
25	Капуста тушеная.	ЭЦ-23, Бел-1, Жир-1, Угл-3, С-1, К-13, Са-1, Mg-1, P-2
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-221, Бел-9, Жир-15, Угл-28, С-1, Na-57, К-83, Са-28, Mg-8, P-86, Железо-5
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок	ЭЦ-38, Бел-1, Угл-9, С-2, Na-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-38, Бел-1, Угл-9, С-2, Na-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	ЭЦ-96, Бел-4, Жир-4, Угл-12, С-4, PP-1, Na-79, К-394, Са-36, Mg-28, P-99, Железо-1
150	Жаркое по домашнему	ЭЦ-234, Бел-13, Жир-12, Угл-17, С-22, PP-3, Na-6, К-39, Са-13, Mg-25, P-62, Железо-1
25	Икра свекольная	С-2, ЭЦ-34, Бел-1, Жир-2, Угл-4, С-3, Na-1, К-55, Са-3, Mg-4, P-7
180	Кисель из сухофруктов	ЭЦ-131, Угл-32, Na-2, К-64, Са-27, Mg-3, 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-642, Бел-23, Жир-20, Угл-92, С-29, PP-4, Na-88, К-551, Са-83, Mg-63, P-198, Железо-3
<u>полдник</u>		
80	Запеканка из творога с манной крупой	ЭЦ-200, Бел-14, Жир-9, Угл-17, Na-4, К-4, Са-3, Mg-2, P-10
20	Соус молочный (сладкий).	ЭЦ-21, Жир-1, Угл-3
180	Кофейный напиток с молоком	ЭЦ-84, Бел-3, Жир-2, Угл-13, А-18, С-1, Na-45, К-132, Са-113, Mg-13, P-81
Итого за полдник		ЭЦ-306, Бел-17, Жир-12, Угл-32, А-18, С-1, Na-50, К-136, Са-116, Mg-15, P-91
Итого за		С-2, ЭЦ-1 206, Бел-49, Жир-47, Угл-161, А-18, В2-1, С-33, PP-4, Na-201, К-890, Са-235, Mg-89, P-383, Железо-9

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)

Повар

ИИ Шаповалов
Н.Н.