

**(Детский сад №14)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
160	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	ЭЦ-26, Бел-1, Жир-1, Угл-3, На-124, К-4, Са-2, Mg-1, P-3
10	<b>Сыр твердый (порциями)</b>	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3
4	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ЭЦ-26, Жир-3
180	<b>Чай с сахаром (сад)</b>	ЭЦ-48, Угл-12, К-10, Са-4, Mg-2, P-3, Железо-3
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>ЭЦ-201, Бел-5, Жир-7, Угл-28, На-124, К-14, Са-6, Mg-2, P-6, Железо-4</b>
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Сок</b>	ЭЦ-38, Бел-1, Угл-9, С-2, На-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>ЭЦ-38, Бел-1, Угл-9, С-2, На-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7</b>
<b><u>Обед</u></b>		
180	<b>Суп картофельный с пшеном</b>	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	<b>зразы рыбные с яйцами со сметанным соусом с томатом</b>	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	<b>Каша рассыпчатая пшеничная</b>	ЭЦ-164, Бел-4, Жир-5, Угл-25, А-25, На-1, Са-2, P-2
25	<b>Винегрет овощной .</b>	С-1, ЭЦ-31, Жир-3, Угл-2, С-1, Са-2, Mg-2, P-5
180	<b>Компот из сушеных фруктов.</b>	ЭЦ-93, Угл-22, На-2, К-104, Са-40, Mg-5, P-14, Железо-1
34	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-89, Бел-3, Жир-1, Угл-17
25	<b>Хлеб ржаной</b>	ЭЦ-58, Бел-2, Жир-1, Угл-11, Са-5, Mg-4, P-16
<b>Итого за Обед</b>		<b>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</b>
<b><u>полдник</u></b>		
60	<b>Булочка «Российская»</b>	ЭЦ-1, На-1, К-1
180	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	ЭЦ-84, Бел-3, Жир-2, Угл-13, А-18, С-1, На-45, К-132, Са-113, Mg-13, P-81
<b>Итого за полдник</b>		<b>ЭЦ-85, Бел-3, Жир-2, Угл-13, А-18, С-1, На-46, К-132, Са-113, Mg-13, P-81</b>
<b>Итого за</b>		<b>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</b>

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У)

Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.