

(Детский сад №14)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
160	Суп молочный с овсяной крупой	С-1, ЭЦ-81, Бел-3, Жир-5, Угл-7
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-220, Бел-5, Жир-8, Угл-31, К-10, Са-4, Mg-2, P-3, Железо-3
<u>Завтрак 2</u>		
70	Яблоки	ЭЦ-33, Угл-7, С-7, Na-18, Са-11, Mg-6, P-8, Железо-2
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-33, Угл-7, С-7, Na-18, Са-11, Mg-6, P-8, Железо-2
<u>Обед</u>		
180	Свекольник со сметаной на кур.б	ЭЦ-89, Бел-1, Жир-4, Угл-9, А-1, С-14, Na-572, К-241, Са-34, Mg-17, P-39, Железо-1
70	Котлеты мясные (д.с)	ЭЦ-337, Бел-20, Жир-19, Угл-21, А-14, PP-3, Na-66, К-17, Са-15, Mg-6, P-10
25	Соус томатный.	ЭЦ-23, Жир-2, Угл-1, Na-6, К-16, Са-3, Mg-1, P-10
100	Каша рассыпчатая ячневая	ЭЦ-41, Жир-5
25	Салат из горошка зеленого консервированного.	ЭЦ-21, Бел-1, Жир-1, Угл-2, С-2, Na-86, К-24, Са-5, Mg-5, P-15
180	Компот из сушеных фруктов.	ЭЦ-93, Угл-22, Na-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-752, Бел-27, Жир-33, Угл-83, А-15, С-17, PP-4, Na-733, К-401, Са-101, Mg-38, P-103, Железо-3
<u>полдник</u>		
60	Сырники из творога(с повидлом)	ЭЦ-107, Бел-9, Жир-6, Угл-5, А-27, Na-21, К-62, Са-72, Mg-12, P-105, Органические кислоты-1
180	Какао с молоком..	С-1, ЭЦ-105, Бел-4, Жир-3, Угл-15, А-22, Na-55, Са-135, Mg-24, P-112
Итого за полдник		С-1, ЭЦ-212, Бел-12, Жир-9, Угл-20, А-49, Na-76, К-62, Са-206, Mg-36, P-217, Железо-1, Органические кислоты-1
Итого за		С-2, ЭЦ-1 217, Бел-45, Жир-50, Угл-141, А-64, С-24, PP-4, Na-827, К-473, Са-323, Mg-82, P-331, Железо-9, Органические кислоты-1

Руководитель
МБОУ(МБДО
У

Повар

ИИ Шановалов
Н.Н.