

**(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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Итого за Завтрак 2</b>		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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Итого за полдник</b>		ЭЦ-200, Бел-8, Жир-4, Угл-31, А-45, На-75, К-219, Са-186, Mg-21, P-138
<b>Итого за</b>		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 Шаповалов  
Н.Н.