

(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 гречневой крупой	С-1, ЭЦ-126, Бел-5, Жир-5, Угл-15, РР-1, Са-3, Mg-26, Р-38, Железо-1
4	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-26, Жир-3
180	Чай с сахаром (сад)	ЭЦ-48, Угл-12, К-10, Са-4, Mg-2, Р-3, Железо-3
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12
Итого за Завтрак		С-1, ЭЦ-265, Бел-7, Жир-9, Угл-39, РР-1, Na-1, К-10, Са-7, Mg-27, Р-42, Железо-4
<u>Завтрак 2</u>		
70	Яблоки	ЭЦ-33, Угл-7, С-7, Na-18, Са-11, Mg-6, Р-8, Железо-2
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-33, Угл-7, С-7, Na-18, Са-11, Mg-6, Р-8, Железо-2
<u>Обед</u>		
180	Рассольник ленинградский .	ЭЦ-93, Бел-2, Жир-4, Угл-12, С-11, РР-1, Na-700, Са-13, Mg-15, Р-40, Железо-1
120	Рулет с макаронами .	ЭЦ-351, Бел-20, Жир-13, Угл-38, А-44, РР-4, Na-252, К-31, Са-376, Mg-47, Р-212, Железо-3
25	Соус сметанный с томатом и луком.	ЭЦ-25, Бел-1, Жир-2, Угл-2, А-8, С-2, Na-36, К-31, Са-8, Mg-2, Р-10
25	Капуста тушеная.	ЭЦ-23, Бел-1, Жир-1, Угл-3, С-1, К-13, Са-1, Mg-1, Р-2
160	Компот из сушеных фруктов.	ЭЦ-93, Угл-22, Na-2, К-104, Са-40, Mg-5, Р-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, Р-16
Итого за Обед		ЭЦ-732, Бел-28, Жир-21, Угл-105, А-51, С-14, РР-5, Na-991, К-180, Са-443, Mg-74, Р-294, Железо-5
<u>полдник</u>		
50	Печенье	ЭЦ-119, Бел-4, Угл-24
150	Кефир	ЭЦ-89, Бел-4, Жир-5, Угл-6
Итого за полдник		ЭЦ-208, Бел-8, Жир-5, Угл-30
Итого за		С-1, ЭЦ-1 237, Бел-43, Жир-36, Угл-181, А-51, С-21, РР-6, Na-1 010, К-190, Са-461, Mg-108, Р-343, Железо-11



Повар

ИИ Шановалов
Н.Н.