

**(Сад № 14 младшая группа)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
50	<b>Омлет натуральный с маслом сливочным</b>	ЭЦ-49, Бел-5, Жир-8, Угл-1, На-47, К-49, Са-19, Mg-4, P-68, Железо-1
4	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ЭЦ-26, Жир-3
20	<b>Икра кабачковая..</b>	ЭЦ-24, Жир-2, Угл-2, А-184, В1-31, С-1, На-140, К-63, Са-8, Mg-3, P-7
150	<b>Чай с сахаром (сад)</b>	ЭЦ-40, Угл-10, К-9, Са-3, Mg-2, P-3, Железо-3
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-52, Бел-2, Жир-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-191, Бел-7, Жир-14, Угл-22, А-184, В1-31, С-1, На-188, К-121, Са-31, Mg-9, P-78, Железо-4
<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>		ЭЦ-38, Бел-1, Угл-9, С-2, На-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Суп картофельный вермишелевый</b>	ЭЦ-54, Бел-1, Жир-2, Угл-8, С-5, PP-1, На-2, Са-6, Mg-11, P-30
60	<b>Котлеты рыбные любительские</b>	ЭЦ-82, Бел-8, Жир-5, Угл-3, С-1, PP-1, На-27, К-184, Са-22, Mg-24, P-116, Железо-1
110	<b>Пюре картофельное.</b>	ЭЦ-108, Бел-2, Жир-3, Угл-16, А-17, С-19, PP-1, На-14, Са-30, Mg-24, P-71, Железо-1
20	<b>Салат из свеклы отварной</b>	С-2, ЭЦ-19, Жир-1, Угл-2
150	<b>Компот из сушеных фруктов.</b>	ЭЦ-78, Угл-19, На-2, К-87, Са-33, Mg-5, P-12, Железо-1
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-79, Бел-2, Жир-1, Угл-15
25	<b>Хлеб ржаной</b>	ЭЦ-58, Бел-2, Жир-1, Угл-11, Са-5, Mg-4, P-16
<b>Итого за Обед</b>		С-2, ЭЦ-477, Бел-16, Жир-13, Угл-73, А-17, С-25, PP-2, На-45, К-271, Са-97, Mg-67, P-244, Железо-3
<b><u>полдник</u></b>		
50	<b>Сдоба обыкновенная.</b>	ЭЦ-1, На-2, К-1, Е-1
150	<b>Ряженка</b>	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-82, Бел-4, Жир-4, Угл-7, А-45, На-77, К-220, Са-186, Mg-21, P-138, Е-1
<b>Итого за</b>		С-2, ЭЦ-788, Бел-28, Жир-31, Угл-111, А-247, В1-31, В2-1, С-29, PP-3, На-315, К-731, Са-321, Mg-101, P-467, Железо-7, Е-1

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У)

Повар

ИП Шатовалов  
Н.Н.