

(Детский сад №14)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--|---|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 60 | Омлет натуральный с маслом сливочным | ЭЦ-58, Бел-6, Жир-10, Угл-1, На-57, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Железо-1 |
| 25 | Капуста тушеная. | ЭЦ-23, Бел-1, Жир-1, Угл-3, С-1, К-13, Са-1, Mg-1, P-2 |
| 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 | | ЭЦ-221, Бел-9, Жир-15, Угл-28, С-1, На-57, К-83, Са-28, Mg-8, P-86, Железо-5 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 100 | Сок | ЭЦ-38, Бел-1, Угл-9, С-2, На-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7 |
| Итого за Завтрак 2 | | ЭЦ-38, Бел-1, Угл-9, С-2, На-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7 |
| <u>Обед</u> | | |
| 180 | Суп картофельный с бобовыми (горохом) | ЭЦ-96, Бел-4, Жир-4, Угл-12, С-4, PP-1, На-79, К-394, Са-36, Mg-28, P-99, Железо-1 |
| 150 | Жаркое по домашнему | ЭЦ-234, Бел-13, Жир-12, Угл-17, С-22, PP-3, На-6, К-39, Са-13, Mg-25, P-62, Железо-1 |
| 25 | Икра свекольная | С-2, ЭЦ-34, Бел-1, Жир-2, Угл-4, С-3, На-1, К-55, Са-3, Mg-4, P-7 |
| 180 | Кисель из сухофруктов | ЭЦ-131, Угл-32, На-2, К-64, Са-27, Mg-3, 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 | | С-2, ЭЦ-642, Бел-23, Жир-20, Угл-92, С-29, PP-4, На-88, К-551, Са-83, Mg-63, P-198, Железо-3 |
| <u>полдник</u> | | |
| 80 | Запеканка из творога с манной крупой | ЭЦ-200, Бел-14, Жир-9, Угл-17, На-4, К-4, Са-3, Mg-2, P-10 |
| 20 | Соус молочный (сладкий). | ЭЦ-21, Жир-1, Угл-3 |
| 180 | Кофейный напиток с молоком | ЭЦ-84, Бел-3, Жир-2, Угл-13, А-18, С-1, На-45, К-132, Са-113, Mg-13, P-81 |
| Итого за полдник | | ЭЦ-306, Бел-17, Жир-12, Угл-32, А-18, С-1, На-50, К-136, Са-116, Mg-15, P-91 |
| Итого за | | С-2, ЭЦ-1 206, Бел-49, Жир-47, Угл-161, А-18, В2-1, С-33, PP-4, На-201, К-890, Са-235, Mg-89, P-383, Железо-9 |

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.