

**(Детский сад №14)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

**Завтрак**

55	<i>Сосиска отварная</i>	ЭЦ-138, Бел-6, Жир-12, Угл-1, Na-437, Ca-13, Mg-9, P-80
100	<i>Макароны отварные.</i>	ЭЦ-126, Бел-4, Жир-3, Угл-21, A-13, Na-177, K-25, Ca-8, P-26
4	<i>Масло сливочное (порциями)</i>	ЭЦ-26, Жир-3
180	<i>Чай с сахаром (сад)</i>	ЭЦ-48, Угл-12, K-10, Ca-4, Mg-2, P-3, Железо-3
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-403, Бел-12, Жир-19, Угл-47, A-13, Na-614, K-35, Ca-26, Mg-11, P-110, Железо-3

**Завтрак 2**

70	<i>Яблоки</i>	ЭЦ-33, Угл-7, C-7, Na-18, Ca-11, Mg-6, P-8, Железо-2
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ЭЦ-33, Угл-7, C-7, Na-18, Ca-11, Mg-6, P-8, Железо-2

**Обед**

180	<i>Борщ с капустой и картофелем.</i>	ЭЦ-74, Бел-1, Жир-4, Угл-9, C-7, Na-88, K-275, Ca-32, Mg-19, P-38, Железо-1
5	<i>Сметана</i>	ЭЦ-7, Жир-1
50/25	<i>Печень по-строгановски.</i>	ЭЦ-81, Бел-1, Жир-7, Угл-3, A-14, C-1, Na-119, K-34, Ca-13, Mg-1, P-14
120	<i>Пюре картофельное.</i>	ЭЦ-118, Бел-3, Жир-4, Угл-18, A-19, C-21, PP-1, Na-15, Ca-33, Mg-26, P-77, Железо-1
25	<i>Икра кабачковая..</i>	ЭЦ-30, Жир-2, Угл-2, A-230, B1-38, C-2, Na-175, K-79, Ca-10, Mg-4, P-9
180	<i>Компот из сушеных фруктов.</i>	ЭЦ-93, Угл-22, Na-2, K-104, Ca-40, Mg-5, P-14, Железо-1
34	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-89, Бел-3, Жир-1, Угл-17
25	<i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-58, Бел-2, Жир-1, Угл-11, Ca-5, Mg-4, P-16
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-549, Бел-10, Жир-19, Угл-82, A-263, B1-38, C-31, PP-2, Na-399, K-492, Ca-133, Mg-59, P-168, Железо-3

**полдник**

60	<i>Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой с повидлом</i>	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21, A-4, PP-1, Na-174, K-58, Ca-11, Mg-13, P-41, Железо-1
150	<i>Ряженка</i>	ЭЦ-81, Бел-4, Жир-4, Угл-6, A-45, Na-75, K-219, Ca-186, Mg-21, P-138
<b>Итого за полдник</b>		ЭЦ-197, Бел-8, Жир-6, Угл-28, A-49, PP-1, Na-249, K-277, Ca-197, Mg-34, P-179, Железо-1

**Итого за** ЭЦ-1 183, Бел-30, Жир-44, Угл-163, A-325, B1-39, C-38, PP-4, Na-1 281, K-804, Ca-367, Mg-110, P-464, Железо-9

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У)



Повар

*(Handwritten signature of the cook)*

ИИ Шиповалов  
Н.Н.

