

**(Детский сад №14)**

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

**Завтрак**

160	<b>Суп молочный с овсяной крупой</b>	С-1, ЭЦ-81, Бел-3, Жир-5, Угл-7
4	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ЭЦ-26, Жир-3
180	<b>Чай с сахаром (сад)</b>	ЭЦ-48, Угл-12, К-10, Са-4, Mg-2, P-3, Железо-3
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12

**Итого за Завтрак** С-1, ЭЦ-220, Бел-5, Жир-8, Угл-31, К-10, Са-4, Mg-2, P-3, Железо-3

**Завтрак 2**

70	<b>Яблоки</b>	ЭЦ-33, Угл-7, С-7, Na-18, Са-11, Mg-6, P-8, Железо-2
----	---------------	--

**Итого за Завтрак 2** ЭЦ-33, Угл-7, С-7, Na-18, Са-11, Mg-6, P-8, Железо-2

**Обед**

180	<b>Свекольник со сметаной на кур.б</b>	ЭЦ-89, Бел-1, Жир-4, Угл-9, А-1, С-14, Na-572, К-241, Са-34, Mg-17, P-39, Железо-1
70	<b>Котлеты мясные (д.с)</b>	ЭЦ-337, Бел-20, Жир-19, Угл-21, А-14, PP-3, Na-66, К-17, Са-15, Mg-6, P-10
25	<b>Соус томатный.</b>	ЭЦ-23, Жир-2, Угл-1, Na-6, К-16, Са-3, Mg-1, P-10
100	<b>Каша рассыпчатая ячневая</b>	ЭЦ-41, Жир-5
25	<b>Салат из горошка зеленого консервированного.</b>	ЭЦ-21, Бел-1, Жир-1, Угл-2, С-2, Na-86, К-24, Са-5, Mg-5, P-15
180	<b>Компот из сушеных фруктов.</b>	ЭЦ-93, Угл-22, Na-2, К-104, Са-40, Mg-5, P-14, Железо-1
34	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-89, Бел-3, Жир-1, Угл-17
25	<b>Хлеб ржаной</b>	ЭЦ-58, Бел-2, Жир-1, Угл-11, Са-5, Mg-4, P-16

**Итого за Обед** ЭЦ-752, Бел-27, Жир-33, Угл-83, А-15, С-17, PP-4, Na-733, К-401, Са-101, Mg-38, P-103, Железо-3

**полдник**

60	<b>Сырники из творога(с повидлом)</b>	ЭЦ-107, Бел-9, Жир-6, Угл-5, А-27, Na-21, К-62, Са-72, Mg-12, P-105, Органические кислоты-1
180	<b>Какао с молоком..</b>	С-1, ЭЦ-105, Бел-4, Жир-3, Угл-15, А-22, Na-55, Са-135, Mg-24, P-112

**Итого за полдник** С-1, ЭЦ-212, Бел-12, Жир-9, Угл-20, А-49, Na-76, К-62, Са-206, Mg-36, P-217, Железо-1, Органические кислоты-1

**Итого за** С-2, ЭЦ-1 217, Бел-45, Жир-50, Угл-141, А-64, С-24, PP-4, Na-827, К-473, Са-323, Mg-82, P-331, Железо-9, Органические кислоты-1

Руководитель  
МБОУ МБДО

Цовар

ИИ Шаповалов  
Н.Н.



*[Handwritten signature]*

