

(Детский сад №14)

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

Завтрак

160	Каша жидкая молочная пшениная с маслом сливочным и сахаром	С-1, ЭЦ-111, Бел-4, Жир-4, Угл-15, На-1, К-27, Са-3, Mg-11, P-30
4	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-26, Жир-3
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-36, Бел-2, 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		С-1, ЭЦ-287, Бел-8, Жир-10, Угл-39, На-2, К-37, Са-8, Mg-12, P-33, Железо-4

Завтрак 2

70	Яблоки	ЭЦ-33, Угл-7, С-7, На-18, Са-11, Mg-6, P-8, Железо-2
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-33, Угл-7, С-7, На-18, Са-11, Mg-6, P-8, Железо-2

Обед

180	Суп картофельный с фрикадельками мясными	ЭЦ-82, Бел-2, Жир-2, Угл-13, С-16, PP-1, На-701, К-17, Са-16, Mg-19, P-49, Железо-1
70	Рыба, запеченная в сметанном соусе.	ЭЦ-107, Бел-7, Жир-8, Угл-1, А-8, PP-1, На-55, К-177, Са-23, Mg-22, P-101
100	Рис отварной.	ЭЦ-148, Бел-3, Жир-4, Угл-26, PP-1, На-4, Са-3, Mg-18, P-54
25	Огурец соленый	ЭЦ-3
180	Компот из сушеных фруктов.	ЭЦ-93, Угл-22, На-2, К-104, Са-40, Mg-5, 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		ЭЦ-580, Бел-17, Жир-16, Угл-91, А-8, С-17, PP-2, На-762, К-298, Са-87, Mg-68, P-234, Железо-3

полдник

50	Крендель сахарный.	ЭЦ-186, Бел-3, Жир-6, Угл-30, На-59, К-1, Са-1, P-1
180	Какао с молоком..	С-1, ЭЦ-105, Бел-4, Жир-3, Угл-15, А-22, На-55, Са-135, Mg-24, P-112
Итого за полдник		С-1, ЭЦ-291, Бел-7, Жир-9, Угл-46, А-22, На-114, К-1, Са-135, Mg-24, P-113

Итого за С-2, ЭЦ-1 191, Бел-32, Жир-35, Угл-182, А-30, С-24,
PP-3, На-896, К-337, Са-241, Mg-111, P-388, Железо-9

Руководитель
МБОУ(МДО



Повар

(Signature of the Cook)

ИИ Шиповалов
Н.Н.

