

(Детский сад №14)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
55	<i>Сосиска отварная</i>	ЭЦ-138, Бел-6, Жир-12, Угл-1, На-437, Са-13, Mg-9, P-80
100	<i>Макароны отварные.</i>	ЭЦ-126, Бел-4, Жир-3, Угл-21, А-13, На-177, К-25, Са-8, P-26
4	<i>Масло сливочное (порциями)</i>	ЭЦ-26, Жир-3
180	<i>Чай с сахаром (сад)</i>	ЭЦ-48, Угл-12, К-10, Са-4, Mg-2, P-3, Железо-3
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12
Итого за Завтрак		ЭЦ-403, Бел-12, Жир-19, Угл-47, А-13, На-614, К-35, Са-26, Mg-11, P-110, Железо-3
<u>Завтрак 2</u>		
70	<i>Яблоки</i>	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
<u>Обед</u>		
180	<i>Борщ с капустой и картофелем.</i>	ЭЦ-74, Бел-1, Жир-4, Угл-9, С-7, На-88, К-275, Са-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, А-14, С-1, На-119, К-34, Са-13, Mg-1, P-14
120	<i>Пюре картофельное.</i>	ЭЦ-118, Бел-3, Жир-4, Угл-18, А-19, С-21, PP-1, На-15, Са-33, Mg-26, P-77, Железо-1
25	<i>Икра кабачковая..</i>	ЭЦ-30, Жир-2, Угл-2, А-230, В1-38, С-2, На-175, К-79, Са-10, Mg-4, P-9
180	<i>Компот из сушеных фруктов.</i>	ЭЦ-93, Угл-22, На-2, К-104, Са-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, Са-5, Mg-4, P-16
Итого за Обед		ЭЦ-549, Бел-10, Жир-19, Угл-82, А-263, В1-38, С-31, PP-2, На-399, К-492, Са-133, Mg-59, P-168, Железо-3
<u>полдник</u>		
60	<i>Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой с повидлом</i>	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21, А-4, PP-1, На-174, К-58, Са-11, Mg-13, P-41, Железо-1
150	<i>Ряженка</i>	ЭЦ-81, Бел-4, Жир-4, Угл-6, А-45, На-75, К-219, Са-186, Mg-21, P-138
Итого за полдник		ЭЦ-197, Бел-8, Жир-6, Угл-28, А-49, PP-1, На-249, К-277, Са-197, Mg-34, P-179, Железо-1
Итого за		ЭЦ-1 183, Бел-30, Жир-44, Угл-163, А-325, В1-39, С-38, PP-4, На-1 281, К-804, Са-367, Mg-110, P-464, Железо-9



Повар

ИП Шаповалов

