

**(Детский сад №14 весна-лето)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
60	<b>Омлет натуральный.</b>	ЭЦ-116, Бел-6, Жир-10, Угл-1, А-42, На-96, К-87, Са-65, Mg-11, P-143, Железо-2
4	<b>Масло сливочное ( порциями)</b>	ЭЦ-26, Жир-3
25	<b>Капуста тушеная.</b>	ЭЦ-23, Бел-1, Жир-1, Угл-3, С-1, К-13, Са-1, Mg-1, P-2
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
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-278, Бел-8, Жир-15, Угл-28, А-42, С-1, На-97, К-110, Са-70, Mg-14, P-148, Железо-5
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Сок</b>	ЭЦ-38, Бел-1, Угл-9, С-2, На-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ЭЦ-38, Бел-1, Угл-9, С-2, На-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7
<b><u>Обед</u></b>		
180	<b>Суп картофельный с пшеном</b>	ЭЦ-79, Бел-2, Жир-2, Угл-13, С-12, PP-1, На-143, К-8, Са-10, Mg-17, P-45, Железо-1
70	<b>Котлеты рыбные любительские</b>	ЭЦ-95, Бел-9, Жир-6, Угл-3, С-1, PP-1, На-31, К-214, Са-26, Mg-28, P-135, Железо-1
120	<b>Пюре картофельное.</b>	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	<b>Огурцы свежие</b>	ЭЦ-6, Угл-1, С-5, На-2, Са-7, Mg-5, P-13
180	<b>Компот из сушеных фруктов.</b>	ЭЦ-93, Угл-22, На-2, К-104, Са-40, Mg-5, P-14, Железо-1
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12
25	<b>Хлеб ржаной</b>	ЭЦ-58, Бел-2, Жир-1, Угл-11, Са-5, Mg-4, P-16
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-514, Бел-18, Жир-14, Угл-80, А-19, С-38, PP-3, На-193, К-326, Са-121, Mg-85, P-300, Железо-4
<b><u>полдник</u></b>		
50	<b>Сдоба обыкновенная.</b>	ЭЦ-1, На-2, К-1, Е-1
150	<b>Ряженка</b>	ЭЦ-81, Бел-4, Жир-4, Угл-6, А-45, На-75, К-219, Са-186, Mg-21, P-138
<b>Итого за полдник</b>		ЭЦ-82, Бел-4, Жир-4, Угл-7, А-45, На-77, К-220, Са-186, Mg-21, P-138, Е-1
<b>Итого за</b>		ЭЦ-912, Бел-32, Жир-32, Угл-124, А-106, В2-1, С-41, PP-3, На-373, К-776, Са-384, Mg-124, P-594, Железо-9, Е-1

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У)

Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.