

**(Детский сад №14 весна-лето)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
160	<i>Суп молочный с крупой пшеничной</i>	С-1, ЭЦ-63, Бел-2, Жир-3, Угл-5
4	<i>Масло сливочное (порциями)</i>	ЭЦ-26, Жир-3
10	<i>Сыр твердый (порциями)</i>	ЭЦ-36, Бел-2, 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
<b>Итого за Завтрак</b>		С-1, ЭЦ-238, Бел-7, Жир-10, Угл-30, К-10, Са-4, Mg-2, P-3, Железо-3
<u><b>Завтрак 2</b></u>		
70	<i>Яблоки</i>	ЭЦ-33, Угл-7, С-7, Na-18, Са-11, Mg-6, P-8, Железо-2
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ЭЦ-33, Угл-7, С-7, Na-18, Са-11, Mg-6, P-8, Железо-2
<u><b>Обед</b></u>		
180	<i>Щи из свежей капусты с картофелем.</i>	С-1, ЭЦ-112, Бел-2, Жир-6, Угл-11, С-10, PP-1, Na-3, К-26, Са-8, Mg-11, P-30
5	<i>Сметана</i>	ЭЦ-7, Жир-1
50/25	<i>Птица тушеная с соусом сметанным с томатом и луком</i>	ЭЦ-125, Бел-3, Жир-8, Угл-12, А-39, С-8, Na-184, К-157, Са-42, Mg-11, P-50, Железо-1
100	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	ЭЦ-209, Бел-6, Жир-6, Угл-31, PP-2, Na-485, Са-15, Mg-100, P-150, Железо-3
25	<i>Салат из белокачанной капусты свежей</i>	ЭЦ-17, Жир-1, Угл-1, Са-1, P-1
180	<i>Кисель из сухофруктов</i>	ЭЦ-131, Угл-32, Na-2, К-64, Са-27, Mg-3, P-14, Железо-1
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12
25	<i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-58, Бел-2, Жир-1, Угл-11, Са-5, Mg-4, P-16
<b>Итого за Обед</b>		С-1, ЭЦ-725, Бел-16, Жир-23, Угл-111, А-39, С-19, PP-3, Na-674, К-247, Са-97, Mg-130, P-261, Железо-5, E-1
<u><b>полдник</b></u>		
80	<i>Сырники из творога(с повидлом)</i>	ЭЦ-143, Бел-11, Жир-8, Угл-7, А-36, Na-28, К-82, Са-96, Mg-16, P-140, Органические кислоты-1
180	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	ЭЦ-84, Бел-3, Жир-2, Угл-13, А-18, С-1, Na-45, К-132, Са-113, Mg-13, P-81
<b>Итого за полдник</b>		ЭЦ-227, Бел-14, Жир-10, Угл-19, А-54, С-1, Na-73, К-214, Са-209, Mg-28, P-221, Железо-1, Органические кислоты-1
<b>Итого за</b>		С-2, ЭЦ-1 223, Бел-37, Жир-44, Угл-167, А-93, В2-1, С-27, PP-4, Na-765, К-471, Са-321, Mg-166, P-493, Железо-11, E-1, Органические кислоты-1