

(Детский сад №14 весна-лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
160	Каша жидкая молочная пшеничная 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-39, Бел-3, 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-157, Бел-5, Жир-2, Угл-30
Итого за Завтрак		С-1, ЭЦ-381, Бел-11, Жир-12, Угл-57, На-2, К-37, Са-8, Mg-12, P-33, Железо-4
<u>Завтрак 2</u>		
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
<u>Обед</u>		
180	Рассольник ленинградский .	ЭЦ-87, Бел-2, Жир-4, Угл-12, С-11, PP-1, На-700, Са-13, Mg-15, P-40, Железо-1
70	Котлеты рубленые из куринной грудки(Сельская)	ЭЦ-143, Бел-7, Жир-10, Угл-5, А-9, На-41, К-10, Са-9, Mg-2, P-6
100	Макароны отварные...	ЭЦ-144, Бел-4, Жир-4, Угл-23, На-738, К-41, Са-13, Mg-6, P-30, Железо-1
25	Салат из белокачанной капусты свежей	ЭЦ-17, Жир-1, Угл-1, Са-1, P-1
180	Компот из сушеных фруктов.	ЭЦ-93, Угл-22, На-2, К-104, Са-40, Mg-5, P-14, Железо-1
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-157, Бел-5, Жир-2, Угл-30
25	Хлеб ржаной	ЭЦ-58, Бел-2, Жир-1, Угл-11, Са-5, Mg-4, P-16
Итого за Обед		ЭЦ-699, Бел-19, Жир-22, Угл-105, А-9, С-12, PP-1, На-1 482, К-156, Са-81, Mg-32, P-108, Железо-3
<u>полдник</u>		
50	Крендель сахарный.	ЭЦ-186, Бел-3, Жир-6, Угл-30, На-59, К-1, Са-1, P-1
180	Какао с молоком..	ЭЦ-107, Бел-4, Жир-3, Угл-16, А-4, На-10, Са-24, Mg-3, P-18
Итого за полдник		ЭЦ-293, Бел-7, Жир-9, Угл-46, А-4, На-69, К-1, Са-25, Mg-3, P-19
Итого за		С-1, ЭЦ-1 406, Бел-37, Жир-43, Угл-214, А-13, С-19, PP-2, На-1 570, К-194, Са-124, Mg-54, P-168, Железо-8

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.