

(Детский сад №14 весна-лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
160	Суп молочный с рисом	С-2, ЭЦ-109, Бел-4, Жир-5, Угл-12, На-496, Са-5, Mg-3, P-11
4	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-26, 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-2, ЭЦ-248, Бел-6, Жир-9, Угл-36, На-497, К-10, Са-9, Mg-5, P-14, Железо-4
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок	ЭЦ-38, Бел-1, Угл-9, С-2, На-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-38, Бел-1, Угл-9, С-2, На-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с рыбными фрикадельками.	ЭЦ-81, Бел-4, Жир-2, Угл-11, С-8, PP-1, На-112, К-498, Са-23, Mg-26, P-84, Железо-1
70	Тефтели мясные с соусом	ЭЦ-202, Бел-9, Жир-13, Угл-11, А-17, С-2, PP-1, На-80, К-52, Са-21, Mg-5, P-33
100	Рагу овощное (3-й вариант)	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-4, Угл-11, А-23, С-9, PP-1, На-114, К-30, Са-328, Mg-21, P-48, Железо-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-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12
25	Хлеб ржаной	ЭЦ-58, Бел-2, Жир-1, Угл-11, Са-5, Mg-4, P-16
Итого за Обед		ЭЦ-586, Бел-19, Жир-21, Угл-79, А-40, С-19, PP-4, На-309, К-684, Са-417, Mg-61, P-194, Железо-3
<u>полдник</u>		
50	Печенье	ЭЦ-119, Бел-4, Угл-24
150	Кефир	ЭЦ-89, Бел-4, Жир-5, Угл-6
Итого за полдник		ЭЦ-208, Бел-8, Жир-5, Угл-30
Итого за		С-2, ЭЦ-1 079, Бел-34, Жир-35, Угл-154, А-40, С-21, PP-4, На-811, К-814, Са-433, Mg-71, P-215, Железо-7

Руководитель
МБОУ(МЕДО
У)

у)



Повар

ИП Шаповалов

