

(Детский сад №14 весна-лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60	Омлет натуральный.	ЭЦ-116, Бел-6, Жир-10, Угл-1, А-42, На-96, К-87, Са-65, Mg-11, P-143, Железо-2
25	Капуста тушеная.	ЭЦ-23, Бел-1, Жир-1, Угл-3, С-1, К-13, Са-1, Mg-1, P-2
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		ЭЦ-278, Бел-8, Жир-15, Угл-28, А-42, С-1, На-97, К-110, Са-70, Mg-14, P-148, Железо-5
<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 фрикадельками мясными	ЭЦ-82, Бел-2, Жир-2, Угл-13, С-16, PP-1, На-701, К-17, Са-16, Mg-19, P-49, Железо-1
70	Рыба, запеченная в сметанном соусе.	ЭЦ-107, Бел-7, Жир-8, Угл-1, А-8, PP-1, На-55, К-177, Са-23, Mg-22, P-101
100	Рис отварной.	ЭЦ-148, Бел-3, Жир-4, Угл-26, PP-1, На-4, Са-3, Mg-18, P-54
25	Икра свекольная	С-2, ЭЦ-34, Бел-1, Жир-2, Угл-4, С-3, На-1, К-55, Са-3, Mg-4, P-7
180	Кисель из сухофруктов	ЭЦ-131, Угл-32, На-2, К-64, Са-27, Mg-3, 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		С-2, ЭЦ-625, Бел-17, Жир-17, Угл-99, А-8, С-20, PP-2, На-763, К-312, Са-76, Mg-69, P-241, Железо-3
<u>полдник</u>		
80	Запеканка из творога с манной крупой	ЭЦ-200, Бел-14, Жир-9, Угл-17, На-4, К-4, Са-3, Mg-2, P-10
20	Соус молочный (сладкий).	ЭЦ-21, Жир-1, Угл-3
180	Кофейный напиток с молоком	ЭЦ-84, Бел-3, Жир-2, Угл-13, А-18, С-1, На-45, К-132, Са-113, Mg-13, P-81
Итого за полдник		ЭЦ-306, Бел-17, Жир-12, Угл-32, А-18, С-1, На-50, К-136, Са-116, Mg-15, P-91
Итого за		С-2, ЭЦ-1 247, Бел-43, Жир-44, Угл-168, А-69, В2-1, С-24, PP-3, На-915, К-679, Са-270, Mg-102, P-488, Железо-8

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.