

(Детский сад №14 весна-лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак

160	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	С-1, ЭЦ-191, Бел-5, Жир-8, Угл-25, А-40, На-335, Са-100, Mg-15, P-91
4	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-26, Жир-3
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-39, Бел-3, Жир-3
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-157, Бел-5, Жир-2, Угл-30
180	Чай с сахаром (сад)	ЭЦ-48, Угл-12, К-10, Са-4, Mg-2, P-3, Железо-3

Итого за Завтрак С-1, ЭЦ-461, Бел-12, Жир-16, Угл-66, А-40, На-335, К-10, Са-105, Mg-17, P-95, Железо-4

Завтрак 2

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

Обед

180	Суп картофельный с клецками на кур. бульоне	ЭЦ-62, Бел-1, Жир-2, Угл-9, А-3, С-4, PP-1, На-88, К-238, Са-16, Mg-13, P-34
150	Плов из курицы	С-1, ЭЦ-330, Бел-15, Жир-18, Угл-27, С-4, PP-5, На-5, К-44, Са-15, Mg-33, P-60, Железо-1
25	Салат из моркови	ЭЦ-13, Угл-3, С-1, На-5, К-48, Са-7, Mg-9, P-13
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 С-1, ЭЦ-714, Бел-24, Жир-23, Угл-102, А-3, С-10, PP-6, На-100, К-434, Са-83, Mg-64, P-137, Железо-3

полдник

80	Пудинг из творога запеченный	ЭЦ-191, Бел-12, Жир-7, Угл-20, На-6, К-6, Са-4, Mg-3, P-13
20	Соус молочный (сладкий).	ЭЦ-21, Жир-1, Угл-3
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-319, Бел-16, Жир-12, Угл-38, А-4, На-15, К-6, Са-28, Mg-6, P-31

Итого за С-2, ЭЦ-1 532, Бел-52, Жир-50, Угл-216, А-47, С-12, PP-6, На-457, К-570, Са-222, Mg-91, P-270, Железо-8, E-1

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)



Повар

(Handwritten signature of the cook)

ИП Шаповалов
Н.Н.

