

(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 гречневой крупой	С-1, ЭЦ-126, Бел-5, Жир-5, Угл-15, РР-1, Са-3, Mg-26, Р-38, Железо-1
4	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-26, Жир-3
180	Чай с сахаром (сад)	ЭЦ-48, Угл-12, К-10, Са-4, Mg-2, Р-3, Железо-3
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-157, Бел-5, Жир-2, Угл-30
Итого за Завтрак		С-1, ЭЦ-357, Бел-10, Жир-10, Угл-56, РР-1, Na-1, К-10, Са-7, Mg-27, Р-42, Железо-4
<u>Завтрак 2</u>		
70	Яблоки	ЭЦ-33, Угл-7, С-7, Na-18, Са-11, Mg-6, Р-8, Железо-2
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-33, Угл-7, С-7, Na-18, Са-11, Mg-6, Р-8, Железо-2
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с бобовыми(горохом)	ЭЦ-107, Бел-4, Жир-4, Угл-12, С-8, РР-1, Na-6, К-107, Са-19, Mg-22, Р-58, Железо-1
150	Жаркое по домашнему	ЭЦ-234, Бел-13, Жир-12, Угл-17, С-22, РР-3, Na-6, К-39, Са-13, Mg-25, Р-62, Железо-1
25	Огурцы свежие	ЭЦ-5, Угл-1, С-5, Na-2, Са-7, Mg-5, Р-13
180	Компот из сушеных фруктов.	ЭЦ-93, Угл-22, Na-2, К-104, Са-40, Mg-5, Р-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, Р-16
Итого за Обед		ЭЦ-654, Бел-25, Жир-19, Угл-92, С-34, РР-4, Na-16, К-250, Са-83, Mg-61, Р-163, Железо-4
<u>полдник</u>		
50	Пряники	ЭЦ-85, Бел-3, Угл-17
150	Кефир	ЭЦ-75, Бел-4, Жир-4, Угл-6
Итого за полдник		ЭЦ-160, Бел-7, Жир-4, Угл-23
Итого за		С-1, ЭЦ-1 203, Бел-42, Жир-33, Угл-179, С-41, РР-5, Na-35, К-261, Са-101, Mg-95, Р-212, Железо-10

Руководитель
МБОУ(МБДО

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.