

**(Детский сад №14 весна-лето)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
60	<b>Омлет натуральный.</b> <i>Яйцо куриное, Молоко с мдж 2,5%, Масло сливочное.</i>	ЭЦ-116, Бел-6, Жир-10, Угл-1, А-42, На-96, К-87, Са-65, Mg-11, P-143, Железо-2
25	<b>Капуста тушеная.</b> <i>Капуста белокочанная, Кислота лимонная, Масло растительное, Томатная паста, Морковь, Лук репчатый, Лист лавровый, Мука пшеничная высшего сорта, Сахар</i>	ЭЦ-23, Бел-1, Жир-1, Угл-3, С-1, К-13, Са-1, Mg-1, P-2
4	<b>Масло сливочное ( порциями)</b>	ЭЦ-26, Жир-3
180	<b>Чай с сахаром (сад)</b> <i>Чай черный, Вода, Сахар</i>	ЭЦ-48, Угл-12, К-10, Са-4, Mg-2, P-3, Железо-3
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-157, Бел-5, Жир-2, Угл-30
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-370, Бел-11, Жир-16, Угл-45, А-42, С-1, На-97, К-110, Са-70, Mg-14, P-148, Железо-5
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Сок</b>	ЭЦ-38, Бел-1, Угл-9, С-2, На-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ЭЦ-38, Бел-1, Угл-9, С-2, На-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7
<b><u>Обед</u></b>		
180	<b>Суп картофельный с фрикадельками мясными</b> <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Соль йодированная, Масло растительное, Яйцо куриное, Говядина</i>	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	<b>Рыба, запеченная в сметанном соусе.</b> <i>Минтай, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная высшего сорта, Сыр п/твёрдый</i>	ЭЦ-107, Бел-7, Жир-8, Угл-1, А-8, PP-1, На-55, К-177, Са-23, Mg-22, P-101
100	<b>Рис отварной.</b> <i>Крупа рисовая, Масло сливочное.</i>	ЭЦ-24, Жир-1, Угл-4, PP-1, На-4, Са-3, Mg-18, P-54
25	<b>Икра свекольная</b> <i>Свекла, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар</i>	С-2, ЭЦ-46, Бел-1, Угл-6, С-3, На-1, К-55, Са-3, Mg-4, P-7
180	<b>Кисель из сухофруктов</b> <i>Сухофрукты, Сахар, Крахмал картофельный, Кислота лимонная.</i>	ЭЦ-131, Угл-32, На-2, К-64, Са-27, Mg-3, P-14, Железо-1
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-157, Бел-5, Жир-2, Угл-30
25	<b>Хлеб ржаной</b>	ЭЦ-58, Бел-2, Жир-1, Угл-11, Са-5, Mg-4, P-16
<b>Итого за Обед</b>		С-2, ЭЦ-606, Бел-17, Жир-14, Угл-97, А-8, С-20, PP-2, На-763, К-312, Са-76, Mg-69, P-241, Железо-3

полдник

80	<b>Запеканка из творога с манной крупой</b> <i>Творог, Крупа манная, Сахар, Яйцо куриное, Масло сливочное., Сухари панировочные, Сметана., Мука пшеничная высшего сорта</i>	ЭЦ-200, Бел-14, Жир-9, Угл-17, На-4, К-4, Са-3, Mg-2, P-10
20	<b>Соус молочный (сладкий).</b> <i>Молоко с мдж 2,5%, Масло сливочное., Мука пшеничная высшего сорта, Сахар, Ванилин..</i>	ЭЦ-21, Жир-1, Угл-3
180	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Кофейный напиток, Сахар, Молоко с мдж 2,5%</i>	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-1 320, Бел-46, Жир-41, Угл-184, А-69, В2-1, С-24, РР-3, На-915, К-679, Са-270, Mg-102, P-488, Железо-8

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У)



Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.

