

**(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>		
55	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b> <i>Молоко с мдж 2,5%, Масло сливочное., Сахар, Соль йодированная, Макароны, Вода.</i>	ЭЦ-9, Угл-1, На-43, К-1, Са-1, Р-1
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, Р-3, Железо-3
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-157, Бел-5, Жир-2, Угл-30
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-240, Бел-5, Жир-5, Угл-43, На-43, К-12, Са-5, Mg-2, Р-5, Железо-3
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
70	<b>Яблоки</b>	ЭЦ-33, Угл-7, С-7, На-18, Са-11, Mg-6, Р-8, Железо-2
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ЭЦ-33, Угл-7, С-7, На-18, Са-11, Mg-6, Р-8, Железо-2
<b><u>Обед</u></b>		
180	<b>Борщ с капустой и картофелем.</b> <i>Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное., Сахар</i>	ЭЦ-74, Бел-1, Жир-4, Угл-9, С-7, На-88, К-275, Са-32, Mg-19, Р-38, Железо-1
5	<b>Сметана</b>	ЭЦ-81, Бел-1, Жир-8, Угл-2
50/25	<b>Печень по-строгановски.</b> <i>Печень (куринная), Масло растительное., Лук репчатый, Масло сливочное., Сметана., Мука пшеничная высшего сорта</i>	ЭЦ-81, Бел-1, Жир-7, Угл-3, А-14, С-1, На-119, К-34, Са-13, Mg-1, Р-14
120,	<b>Пюре картофельное.</b> <i>Картофель, Молоко с мдж 2,5%, Масло сливочное.</i>	ЭЦ-118, Бел-3, Жир-4, Угл-18, А-19, С-21, PP-1, На-15, Са-33, Mg-26, Р-77, Железо-1
25	<b>Икра из свежих кабачков</b> <i>Кабачки свежие, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное.</i>	ЭЦ-15, Жир-1, Угл-1, С-2, На-1, К-24, Са-1, Mg-2, Р-4
180	<b>Компот из сушеных фруктов.</b> <i>Сухофрукты, Сахар, Кислота лимонная.</i>	ЭЦ-93, Угл-22, На-2, К-104, Са-40, Mg-5, Р-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, Р-16
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-677, Бел-13, Жир-26, Угл-95, А-33, С-30, PP-2, На-225, К-437, Са-125, Mg-57, Р-163, Железо-3
<b><u>полдник</u></b>		
60	<b>Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой с повидлом</b> <i>Мука пшеничная высшего сорта, Сахар, Маргарин, Соль йодированная, Дрожжи (прессованные), Вода., Повидло, Масло растительное., Яйцо куриное</i>	ЭЦ-1, А-4, PP-1, На-174, К-58, Са-11, Mg-13, Р-41, Железо-1
150	<b>Кефир</b>	ЭЦ-75, Бел-4, Жир-4, Угл-6
<b>Итого за полдник</b>		ЭЦ-76, Бел-4, Жир-4, Угл-6, А-4, PP-1, На-174, К-58, Са-11, Mg-13, Р-41, Железо-1

Итого за ЭЦ-1 027, Бел-23, Жир-35, Угл-151, А-37, С-37, РР-3, На-460, К-507, Са-151, Мг-78, Р-215, Железо-9

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У)



Повар

*[Handwritten signature]*

ИП Шаповалов



1	Мука пшеничная высшего сорта	1000	1000
2	Сахар-песок	500	500
3	Молоко	1000	1000
4	Масло сливочное	500	500
5	Яйца куриные	1000	1000
6	Хлеб белый	1000	1000
7	Мясо говядины	1000	1000
8	Мясо свинины	1000	1000
9	Мясо птицы	1000	1000
10	Рис	1000	1000
11	Макаронные изделия	1000	1000
12	Паста томатная	1000	1000
13	Сметана	1000	1000
14	Сыр	1000	1000
15	Сливки	1000	1000
16	Соль	1000	1000
17	Перец	1000	1000
18	Лук	1000	1000
19	Чеснок	1000	1000
20	Картофель	1000	1000
21	Помидоры	1000	1000
22	Огурцы	1000	1000
23	Салат	1000	1000
24	Хлеб черный	1000	1000
25	Молоко сгущенное	1000	1000
26	Масло растительное	1000	1000
27	Яйца перепелиные	1000	1000
28	Хлеб ржаной	1000	1000
29	Мясо кролика	1000	1000
30	Мясо конины	1000	1000
31	Мясо баранины	1000	1000
32	Мясо телятины	1000	1000
33	Мясо курицы	1000	1000
34	Мясо индейки	1000	1000
35	Мясо утки	1000	1000
36	Мясо гуся	1000	1000
37	Мясо свинины	1000	1000
38	Мясо говядины	1000	1000
39	Мясо птицы	1000	1000
40	Мясо рыбы	1000	1000
41	Мясо морепродуктов	1000	1000
42	Мясо фруктов	1000	1000
43	Мясо овощей	1000	1000
44	Мясо грибов	1000	1000
45	Мясо ягод	1000	1000
46	Мясо фруктов	1000	1000
47	Мясо овощей	1000	1000
48	Мясо грибов	1000	1000
49	Мясо ягод	1000	1000
50	Мясо фруктов	1000	1000