

(Детский сад №14 весна-лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
160	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным и сахаром <i>Пшено, Молоко с мдэж 2,5%, Сахар, Масло сливочное.</i>	С-1, ЭЦ-111, Бел-4, Жир-4, Угл-15, На-1, К-27, Са-3, Mg-11, P-30
4	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-26, Жир-3
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-39, Бел-3, Жир-3
180	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный, Вода., Сахар</i>	ЭЦ-48, Угл-12, К-10, Са-4, Mg-2, P-3, Железо-3
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-157, Бел-5, Жир-2, Угл-30
Итого за Завтрак		С-1, ЭЦ-381, Бел-11, Жир-12, Угл-57, На-2, К-37, Са-8, Mg-12, P-33, Железо-4
<u>Завтрак 2</u>		
70	Яблоки	ЭЦ-33, Угл-7, С-7, На-18, Са-11, Mg-6, P-8, Железо-2
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-33, Угл-7, С-7, На-18, Са-11, Mg-6, P-8, Железо-2
<u>Обед</u>		
180	Рассольник ленинградский. <i>Картофель, Крупа рисовая., Морковь, Лук репчатый, Огурцы соленые, Соль йодированная, Масло растительное., Вода.</i>	ЭЦ-87, Бел-2, Жир-4, Угл-12, С-11, PP-1, На-700, Са-13, Mg-15, P-40, Железо-1
70	Котлеты рубленые из куриной грудки(Сельская) <i>филе ЦБ, Хлеб пшеничный, Сухари панировочные, Масло сливочное., Вода.</i>	ЭЦ-143, Бел-7, Жир-10, Угл-5, А-9, На-41, К-10, Са-9, Mg-2, P-6
20	Соус сметанный с томатом и луком. <i>Лук репчатый, Масло сливочное., Томатная паста, Сметана., Мука пшеничная высшего сорта</i>	ЭЦ-18, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, На-29, К-25, Са-7, Mg-2, P-8
100	Макароны отварные... <i>Макароны, Масло сливочное., Соль йодированная</i>	ЭЦ-144, Бел-4, Жир-4, Угл-23, На-738, К-41, Са-13, Mg-6, P-30, Железо-1
25	Салат из белокочанной капусты свежей <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Кислота лимонная., Сахар, Масло растительное.</i>	ЭЦ-17, Жир-1, Угл-1, Са-1, P-1
180	Компот из сушеных фруктов. <i>Сухофрукты, Сахар, Кислота лимонная.</i>	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		ЭЦ-718, Бел-20, Жир-23, Угл-106, А-15, С-13, PP-2, На-1 511, К-180, Са-88, Mg-34, P-116, Железо-3

полдник

50 **Крендель сахарный.**

Мука пшеничная высшего сорта, Сахар, Маргарин, Яйцо куриное, Соль йодированная, Дрожжи (прессованные), Масло растительное.

ЭЦ-186, Бел-3, Жир-6, Угл-30, На-59, К-1, Са-1, Р-1

180 **Какао с молоком..**

Какао-порошок., Молоко с мдж 2,5%, Сахар

ЭЦ-107, Бел-4, Жир-3, Угл-16, А-4, На-10, Са-24, Mg-3, Р-18

Итого за полдник ЭЦ-293, Бел-7, Жир-9, Угл-46, А-4, На-69, К-1, Са-25, Mg-3, Р-19

Итого за С-1, ЭЦ-1 425, Бел-38, Жир-44, Угл-216, А-19, С-20, РР-2, На-1 599, К-218, Са-131, Mg-56, Р-176, Железо-8

Руководитель
МБОУ(МБДО
УУ



Товар

Я. Вондарев

ИП Шаповалов
И.Н.

