

(Детский сад №14 весна-лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60	Омлет натуральный. <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, Р-143, Железо-2
25	Капуста тушеная. <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, Р-2
4	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-26, Жир-3
180	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный, Вода, Сахар</i>	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		ЭЦ-370, Бел-11, Жир-16, Угл-45, А-42, С-1, На-97, К-110, Са-70, Mg-14, Р-148, Железо-5
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок	ЭЦ-38, Бел-1, Угл-9, С-2, На-6, К-120, Са-7, Mg-4, Р-7
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-38, Бел-1, Угл-9, С-2, На-6, К-120, Са-7, Mg-4, Р-7
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с фрикадельками мясными <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, РР-1, На-701, К-17, Са-16, Mg-19, Р-49, Железо-1
70	Рыба, запеченная в сметанном соусе. <i>Минтай, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная высшего сорта, Сыр п/твёрдый</i>	ЭЦ-107, Бел-7, Жир-8, Угл-1, А-8, РР-1, На-55, К-177, Са-23, Mg-22, Р-101
100	Рис отварной. <i>Крупа рисовая, Масло сливочное.</i>	ЭЦ-24, Жир-1, Угл-4, РР-1, На-4, Са-3, Mg-18, Р-54
25	Икра свекольная <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, Р-7
180	Кисель из сухофруктов <i>Сухофрукты, Сахар, Крахмал картофельный, Кислота лимонная.</i>	ЭЦ-131, Угл-32, На-2, К-64, Са-27, Mg-3, 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		С-2, ЭЦ-606, Бел-17, Жир-14, Угл-97, А-8, С-20, РР-2, На-763, К-312, Са-76, Mg-69, Р-241, Железо-3

полдник

80 **Запеканка из творога с манной крупой** ЭЦ-200, Бел-14, Жир-9, Угл-17, На-4, К-4, Са-3, Mg-2, Р-10

Творог, Крупа манная, Сахар, Яйцо куриное, Масло сливочное., Сухари панировочные, Сметана., Мука пшеничная высшего сорта

20 **Соус молочный (сладкий).** ЭЦ-21, Жир-1, Угл-3

Молоко с мдж 2,5%, Масло сливочное., Мука пшеничная высшего сорта, Сахар, Ванилин.

180 **Кофейный напиток с молоком** ЭЦ-84, Бел-3, Жир-2, Угл-13, А-18, С-1, На-45, К-132, Са-113, Mg-13, Р-81

Кофейный напиток, Сахар, Молоко с мдж 2,5%

Итого за полдник ЭЦ-306, Бел-17, Жир-12, Угл-32, А-18, С-1, На-50, К-136, Са-116, Mg-15, Р-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, Р-488, Железо-8

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)



Почер

Шапалов

ИП Шаповалов
Н.Н.

