

Детский сад №14

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
55	Суп молочный с макаронными изделиями <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	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-240, Бел-5, Жир-5, Угл-43, На-43, К-12, Са-5, Mg-2, Р-5, Железо-3
<u>Завтрак 2</u>		
70	Яблоки	ЭЦ-33, Угл-7, С-7, На-18, Са-11, Mg-6, Р-8, Железо-2
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-33, Угл-7, С-7, На-18, Са-11, Mg-6, Р-8, Железо-2
<u>Обед</u>		
180	Борщ с капустой и картофелем. <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	Сметана	ЭЦ-81, Бел-1, Жир-8, Угл-2
50/25	Печень по-строгановски. <i>Печень (куриная), 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,	Пюре картофельное. <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	Икра из свежих кабачков <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	Компот из сушеных фруктов. <i>Сухофрукты, Сахар, Кислота лимонная.</i>	ЭЦ-93, Угл-22, На-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-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
<u>полдник</u>		
60	Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой с повидлом <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	Кефир	ЭЦ-75, Бел-4, Жир-4, Угл-6
Итого за полдник		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)

Лукьянова



Повар

[Handwritten signature]

ИП Шаповалов
Н.Н

