

## Детский сад №14

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
160	<b>Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом</b> <i>Крупа манная, Молоко с мдж 2,5%, Сахар, Масло сливочное.</i>	С-1, ЭЦ-191, Бел-5, Жир-8, Угл-25, А-40, Na-335, Са-100, Mg-15, P-91
4	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ЭЦ-26, Жир-3
10	<b>Сыр твердый (порциями)</b>	ЭЦ-39, Бел-3, Жир-3.
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-157, Бел-5, Жир-2, Угл-30
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
<b>Итого за Завтрак</b>		С-1, ЭЦ-461, Бел-12, Жир-16, Угл-66, А-40, Na-335, К-10, Са-105, Mg-17, P-95, Железо-4
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Сок</b>	ЭЦ-38, Бел-1, Угл-9, С-2, Na-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ЭЦ-38, Бел-1, Угл-9, С-2, Na-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7
<b><u>Обед</u></b>		
180	<b>Суп картофельный с клецками..</b> <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное., Мука пшеничная высшего сорта, Масло сливочное., Яйцо куриное, Соль йодированная</i>	ЭЦ-62, Бел-1, Жир-2, Угл-9, А-3, С-4, PP-1, Na-88, К-238, Са-16, Mg-13, P-34
150	<b>Плов из курицы</b> <i>Цыпленок-бройлер, Масло растительное., Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая.</i>	С-1, ЭЦ-330, Бел-15, Жир-18, Угл-27, С-4, PP-5, Na-5, К-44, Са-15, Mg-33, P-60, Железо-1
25	<b>Салат из моркови</b> <i>Морковь, Сахар</i>	ЭЦ-13, Угл-3, С-1, Na-5, К-48, Са-7, Mg-9, P-13
180	<b>Компот из сушеных фруктов.</b> <i>Сухофрукты, Сахар, Кислота лимонная.</i>	ЭЦ-93, Угл-22, Na-2, К-104, Са-40, Mg-5, 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-1, ЭЦ-714, Бел-24, Жир-23, Угл-102, А-3, С-10, PP-6, Na-100, К-434, Са-83, Mg-64, P-137, Железо-3
<b><u>полдник</u></b>		
80	<b>Пудинг из творога запеченный</b> <i>Творог, Крупа манная, Сахар, Яйцо куриное, Изюм, Масло сливочное., Ванилин., Сухари панировочные, Сметана.</i>	ЭЦ-191, Бел-12, Жир-7, Угл-20, Na-6, К-6, Са-4, Mg-3, P-13
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>Какао с молоком..</b> <i>Какао-порошок., Молоко с мдж 2,5%, Сахар</i>	ЭЦ-107, Бел-4, Жир-3, Угл-16, А-4, Na-10, Са-24, Mg-3, P-18
<b>Итого за полдник</b>		ЭЦ-319, Бел-16, Жир-12, Угл-38, А-4, Na-15, К-6, Са-28, Mg-6, P-31
<b>Итого за</b>		С-2, ЭЦ-1 532, Бел-52, Жир-50, Угл-216, А-47, С-12, PP-6, Na-457, К-570, Са-222, Mg-91, P-270, Железо-8, Е-1

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У)



Повар

*[Handwritten signature]*

ИП Шаповалов  
Н.Н.

