

# 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>Суп молочный с гречневой крупой</b> <i>Молоко с мдж 2,5%, Масло сливочное., Сахар, Крупа гречневая</i>	С-1, ЭЦ-126, Бел-5, Жир-5, Угл-15, РР-1, Са-3, Mg-26, P-38, Железо-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, P-3, Железо-3
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-157, Бел-5, Жир-2, Угл-30
<b>Итого за Завтрак</b>		С-1, ЭЦ-357, Бел-10, Жир-10, Угл-56, РР-1, Na-1, К-10, Са-7, Mg-27, P-42, Железо-4
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
70	<b>Яблоки</b>	ЭЦ-33, Угл-7, С-7, Na-18, Са-11, Mg-6, P-8, Железо-2
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ЭЦ-33, Угл-7, С-7, Na-18, Са-11, Mg-6, P-8, Железо-2
<b><u>Обед</u></b>		
180	<b>Суп картофельный с бобовыми(горохом)</b> <i>Картофель, Горох, Лук репчатый, Морковь, Петрушка (корень),. Масло растительное.</i>	ЭЦ-107, Бел-4, Жир-4, Угл-12, С-8, РР-1, Na-6, К-107, Са-19, Mg-22, P-58, Железо-1
150	<b>Жаркое по домашнему</b> <i>Свинина, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное.</i>	ЭЦ-234, Бел-13, Жир-12, Угл-17, С-22, РР-3, Na-6, К-39, Са-13, Mg-25, P-62, Железо-1
25	<b>Огурцы свежие</b>	ЭЦ-5, Угл-1, С-5, Na-2, Са-7, Mg-5, 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>		ЭЦ-654, Бел-25, Жир-19, Угл-92, С-34, РР-4, Na-16, К-250, Са-83, Mg-61, P-163, Железо-4
<b><u>полдник</u></b>		
50	<b>Пряники</b>	ЭЦ-85, Бел-3, Угл-17
150	<b>Кефир</b>	ЭЦ-75, Бел-4, Жир-4, Угл-6
<b>Итого за полдник</b>		ЭЦ-160, Бел-7, Жир-4, Угл-23
<b>Итого за</b>		С-1, ЭЦ-1 203, Бел-42, Жир-33, Угл-179, С-41, РР-5, Na-35, К-261, Са-101, Mg-95, P-212, Железо-10

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У) \_\_\_\_\_

Повар



ИП Шаповалов  
Н.Н.

