

Детский сад №14

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
160	Суп молочный с овсяной крупой <i>Молоко с мдж 2,5%, овсянка "Геркулес", Масло сливочное., Сахар</i>	С-1, ЭЦ-81, Бел-3, Жир-5, Угл-7
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, P-3, Железо-3
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-157, Бел-5, Жир-2, Угл-30
Итого за Завтрак		С-1, ЭЦ-312, Бел-8, Жир-9, Угл-48, К-10, Са-4, Mg-2, P-3, Железо-3
<u>Завтрак 2</u>		
70	Яблоки	ЭЦ-33, Угл-7, С-7, Na-18, Са-11, Mg-6, P-8, Железо-2
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-33, Угл-7, С-7, Na-18, Са-11, Mg-6, P-8, Железо-2
<u>Обед</u>		
180	Свекольник со сметаной на кур.б <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное., Сметана., Кислота лимонная.</i>	ЭЦ-89, Бел-1, Жир-4, Угл-9, А-1, С-14, Na-572, К-241, Са-34, Mg-17, P-39, Железо-1
120	Голубцы ленивые <i>Капуста белокочанная, Свинина, Крупа рисовая., Лук репчатый, Масло сливочное., Яйцо куриное, Сметана., Мука пшеничная высшего сорта, Томатная паста, Соль йодированная</i>	ЭЦ-146, Бел-9, Жир-6, Угл-13, А-20, С-13, PP-2, Na-66, К-40, Са-339, Mg-29, P-118, Железо-1
25	Соус томатный. <i>Масло сливочное., Мука пшеничная высшего сорта, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная</i>	ЭЦ-23, Жир-2, Угл-1, Na-6, К-16, Са-3, Mg-1, P-10
25	Салат из моркови <i>Морковь, Сахар</i>	ЭЦ-13, Угл-3, С-1, Na-5, К-48, Са-7, Mg-9, P-13
180	Компот из сушеных фруктов. <i>Сухофрукты, Сахар, Кислота лимонная.</i>	ЭЦ-93, Угл-22, Na-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-580, Бел-19, Жир-15, Угл-89, А-20, С-29, PP-3, Na-652, К-450, Са-427, Mg-66, P-210, Железо-4
<u>полдник</u>		
60	Лапшевник с творогом (д.с) <i>Макароны, Творог, Яйцо куриное, Сахар, Масло растительное., Сметана., Сухари панировочные, Масло сливочное., Соль йодированная</i>	ЭЦ-109, Бел-5, Жир-4, Угл-13, Na-3, К-20, Са-4, Mg-3, P-16
20	Соус молочный (сладкий). <i>Молоко с мдж 2,5%, Масло сливочное., Мука пшеничная высшего сорта, Сахар, Ванилин.</i>	ЭЦ-21, Жир-1, Угл-3
180	Какао с молоком.. <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
Итого за полдник		ЭЦ-237, Бел-9, Жир-8, Угл-31, А-4, Na-13, К-20, Са-28, Mg-6, P-34

Итого за С-1, ЭЦ-1 162, Бел-36, Жир-33, Угл-176, А-24, С-36,
РР-4, На-684, К-480, Са-470, Мг-80, Р-255, Железо-9

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)



Повар

ИП Шаповалов

