

Детский сад №14

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
4	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-26, Жир-3
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
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 пшеном <i>Картофель, Соль йодированная, Масло растительное., Пшено, Лук репчатый, Морковь</i>	ЭЦ-79, Бел-2, Жир-2, Угл-13, С-12, РР-1, На-143, К-8, Са-10, Mg-17, Р-45, Железо-1
70	Котлеты рыбные любительские <i>Минтай, Хлеб пшеничный, Молоко с мдж 2,5%, Масло растительное., Лук репчатый, Яйцо куриное, Морковь</i>	ЭЦ-95, Бел-9, Жир-6, Угл-3, С-1, РР-1, На-31, К-214, Са-26, Mg-28, Р-135, Железо-1
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, РР-1, На-15, Са-33, Mg-26, Р-77, Железо-1
25	Огурцы свежие	ЭЦ-5, Угл-1, С-5, На-2, Са-7, Mg-5, Р-13
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-605, Бел-21, Жир-15, Угл-97, А-19, С-38, РР-3, На-193, К-326, Са-121, Mg-85, Р-300, Железо-4
<u>полдник</u>		
50	Сдоба обыкновенная. <i>Мука пшеничная высшего сорта, Сахар, Масло сливочное., Яйцо куриное, Соль йодированная, Дрожжи (прессованные), Вода.</i>	ЭЦ-1, На-2, К-1, Е-1
150	Ряженка	ЭЦ-77, Бел-4, Жир-4, Угл-6, А-45, На-75, К-219, Са-186, Mg-21, Р-138
Итого за полдник		ЭЦ-78, Бел-4, Жир-4, Угл-7, А-45, На-77, К-220, Са-186, Mg-21, Р-138, Е-1
Итого за		ЭЦ-1 090, Бел-37, Жир-34, Угл-158, А-106, В2-1, С-41, РР-3, На-373, К-776, Са-384, Mg-124, Р-594, Железо-9, Е-1

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)



Повар

[Handwritten signature]

ИП Шаповалов



1. *[Faint text]*

2. *[Faint text]*

3. *[Faint text]*

4. *[Faint text]*

5. *[Faint text]*

6. *[Faint text]*

7. *[Faint text]*

8. *[Faint text]*

Секция 1

1. *[Faint text]*

2. *[Faint text]*

3. *[Faint text]*

4. *[Faint text]*

5. *[Faint text]*

6. *[Faint text]*

7. *[Faint text]*

8. *[Faint text]*

9. *[Faint text]*

10. *[Faint text]*

11. *[Faint text]*

12. *[Faint text]*

13. *[Faint text]*

14. *[Faint text]*

15. *[Faint text]*

16. *[Faint text]*

Секция 2

1. *[Faint text]*

2. *[Faint text]*

17. *[Faint text]*

18. *[Faint text]*