

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 крупой пшеничной <i>Молоко с мдж 2,5%, Крупа пшеничная, Масло сливочное., Сахар, Соль йодированная</i>	С-1, ЭЦ-63, Бел-2, Жир-3, Угл-5
4	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-26, Жир-3
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-78, Бел-5, Жир-6
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-372, Бел-12, Жир-15, Угл-47, 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	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Петрушка (корень)., Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное.</i>	ЭЦ-68, Бел-1, Жир-4, Угл-7, С-6, Na-2, К-16, Са-5, Mg-7, P-18
5	Сметана	ЭЦ-81, Бел-1, Жир-8, Угл-2
50/25	Птица тушеная с соусом сметанным с томатом и луком <i>Цыпленок-бройлер, Лук репчатый, Масло сливочное., Томатная паста, Сметана., Мука пшеничная высшего сорта, Масло растительное.</i>	ЭЦ-125, Бел-3, Жир-8, Угл-12, А-39, С-8, Na-184, К-157, Са-42, Mg-11, P-50, Железо-1
100	Каша гречневая рассыпчатая <i>Масло сливочное., Соль йодированная, Крупа гречневая</i>	ЭЦ-209, Бел-6, Жир-6, Угл-31, PP-2, Na-485, Са-15, Mg-100, P-150, Железо-3
25	Салат из белокочанной капусты свежей <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Кислота лимонная., Сахар, Масло растительное.</i>	ЭЦ-17, Жир-1, Угл-1, Са-1, P-1
180	Кисель из сухофруктов <i>Сухофрукты, Сахар, Крахмал картофельный., Кислота лимонная.</i>	ЭЦ-131, Угл-32, Na-2, К-64, Са-27, Mg-3, 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-846, Бел-19, Жир-29, Угл-125, А-39, С-15, PP-3, Na-673, К-236, Са-94, Mg-125, P-249, Железо-5, E-1

полдник

80

Сырники из творога(с повидлом)

Творог, Мука пшеничная высшего сорта, Яйцо, Масло растительное, Повидло

ЭЦ-143, Бел-11, Жир-8, Угл-7, А-36, На-28, К-82, Са-96, Mg-16, Р-140, Органические кислоты-1

180

Кофейный напиток с молоком

Кофейный напиток, Сахар, Молоко с мдж 2,5%

ЭЦ-84, Бел-3, Жир-2, Угл-13, А-18, С-1, На-45, К-132, Са-113, Mg-13, Р-81

Итого за полдник

ЭЦ-227, Бел-14, Жир-10, Угл-19, А-54, С-1, На-73, К-214, Са-209, Mg-28, Р-221, Железо-1, Органические кислоты-1

Итого за

С-1, ЭЦ-1 478, Бел-45, Жир-54, Угл-199, А-93, В2-1, С-23, РР-4, На-764, К-461, Са-318, Mg-162, Р-481, Железо-11, Е-1, Органические кислоты-1

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)



Повар

[Handwritten signature]

ИП Шаповалов

