

## Детский сад №14

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г); витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
	<b>Каша жидкая молочная</b>	
160	<b>пшеничная с маслом сливочным и сахаром</b> <i>Пшено, Молоко с мдж 2,5%, Сахар, Масло сливочное.</i>	С-1, ЭЦ-111, Бел-4, Жир-4, Угл-15, На-1, К-27, Са-3, Mg-11, P-30
4	<b>Масло сливочное ( порциями)</b>	ЭЦ-26, Жир-3
10	<b>Сыр твердый (порциями)</b>	ЭЦ-78, Бел-5, Жир-6
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-420, Бел-14, Жир-15, Угл-57, На-2, К-37, Са-8, Mg-12, P-33, Железо-4
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
70	<b>Яблоки</b>	ЭЦ-33, Угл-7, С-7, На-18, Са-11, Mg-6, P-8, Железо-2
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ЭЦ-33, Угл-7, С-7, На-18, Са-11, Mg-6, P-8, Железо-2
<b><u>Обед</u></b>		
180	<b>Рассольник ленинградский .</b> <i>Картофель, Крупа рисовая., Морковь, Лук репчатый, Огурцы соленые, Соль йодированная , Масло растительное., Вода.</i>	ЭЦ-87, Бел-2, Жир-4, Угл-12, С-11, PP-1, На-700, Са-13, Mg-15, P-40, Железо-1
70	<b>Котлеты рубленые из куриной грудки(Сельская)</b> <i>филе ЦБ, Хлеб пшеничный, Сухари панировочные, Масло сливочное., Вода.</i>	ЭЦ-143, Бел-7, Жир-10, Угл-5, А-9, На-41, К-10, Са-9, Mg-2, P-6
20	<b>Соус сметанный с томатом и луком.</b> <i>Лук репчатый, Масло сливочное., Томатная паста, Сметана., Мука пшеничная высшего сорта</i>	ЭЦ-18, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, На-29, К-25, Са-7, Mg-2, P-8
100	<b>Макароны отварные...</b> <i>Макароны, Масло сливочное., Соль йодированная</i>	ЭЦ-144, Бел-4, Жир-4, Угл-23, На-738, К-41, Са-13, Mg-6, P-30, Железо-1
25	<b>Салат из белокачанной капусты свежей</b> <i>Капуста белокачанная, Лук репчатый, Кислота лимонная., Сахар, Масло растительное.</i>	ЭЦ-17, Жир-1, Угл-1, Са-1, P-1
180	<b>Компот из сушеных фруктов.</b> <i>Сухофрукты, Сахар, Кислота лимонная.</i>	ЭЦ-93, Угл-22, На-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-718, Бел-20, Жир-23, Угл-106, А-15, С-13, PP-2, На-1 511, К-180, Са-88, Mg-34, P-116, Железо-3

полдник

50 **Крендель сахарный.**

Мука пшеничная высшего сорта, Сахар, Маргарин, Яйцо куриное, Соль йодированная, Дрожжи (прессованные), Масло растительное.

ЭЦ-186, Бел-3, Жир-6, Угл-30, На-59, К-1, Са-1, Р-1

180 **Какао с молоком..**

Какао-порошок., Молоко с мдж 2,5%, Сахар

ЭЦ-107, Бел-4, Жир-3, Угл-16, А-4, На-10, Са-24, Mg-3, Р-18

**Итого за полдник** ЭЦ-293, Бел-7, Жир-9, Угл-46, А-4, На-69, К-1, Са-25, Mg-3, Р-19

**Итого за** С-1, ЭЦ-1 464, Бел-40, Жир-47, Угл-216, А-19, С-20, РР-2, На-1 599, К-218, Са-131, Mg-56, Р-176, Железо-8

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У)



Повар

*[Handwritten signature]*

ИП Шаповалов

