

## Детский сад №14

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
60	<b>Омлет натуральный.</b> <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
25	<b>Капуста тушеная.</b> <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
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, Р-3, Железо-3
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-157, Бел-5, Жир-2, Угл-30
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-370, Бел-11, Жир-16, Угл-45, А-42, С-1, На-97, К-110, Са-70, Mg-14, Р-148, Железо-5
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Сок</b>	ЭЦ-38, Бел-1, Угл-9, С-2, На-6, К-120, Са-7, Mg-4, Р-7
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ЭЦ-38, Бел-1, Угл-9, С-2, На-6, К-120, Са-7, Mg-4, Р-7
<b><u>Обед</u></b>		
180	<b>Суп картофельный с фрикадельками мясными</b> <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Соль йодированная, Масло растительное., Яйцо куриное, Говядина</i>	ЭЦ-82, Бел-2, Жир-2, Угл-13, С-16, РР-1, На-701, К-17, Са-16, Mg-19, Р-49, Железо-1
70	<b>Рыба, запеченная в сметанном соусе.</b> <i>Минтай, Масло сливочное., Сметана., Мука пшеничная высшего сорта, Сыр п/твёрдый, Масло растительное.</i>	ЭЦ-126, Бел-9, Жир-9, Угл-2, А-18, РР-1, На-91, К-209, Са-56, Mg-27, Р-136
100	<b>Рис отварной.</b> <i>Крупа рисовая., Масло сливочное.</i>	ЭЦ-24, Жир-1, Угл-4, РР-1, На-4, Са-3, Mg-18, Р-54
25	<b>Икра свекольная</b> <i>Свекла, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное., Сахар</i>	С-2, ЭЦ-46, Бел-1, Угл-6, С-3, На-1, К-55, Са-3, Mg-4, Р-7
180	<b>Кисель из сухофруктов</b> <i>Сухофрукты, Сахар, Крахмал картофельный., Кислота лимонная.</i>	ЭЦ-131, Угл-32, На-2, К-64, Са-27, Mg-3, Р-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, Р-16
<b>Итого за Обед</b>		С-2, ЭЦ-625, Бел-18, Жир-15, Угл-97, А-18, С-20, РР-2, На-799, К-344, Са-109, Mg-75, Р-275, Железо-3

полдник

- 80 **Запеканка из творога с манной крупой** ЭЦ-200, Бел-14, Жир-9, Угл-17, На-4, К-4, Са-3, Mg-2, Р-10  
*Творог, Крупа манная, Сахар, Яйцо куриное, Масло сливочное., Сухари панировочные, Сметана., Мука пшеничная высшего сорта*
- 20 **Соус молочный (сладкий).** ЭЦ-21, Жир-1, Угл-3  
*Молоко с мдж 2,5%, Масло сливочное., Мука пшеничная высшего сорта, Сахар, Ванилин..*
- 180 **Кофейный напиток с молоком** ЭЦ-84, Бел-3, Жир-2, Угл-13, А-18, С-1, На-45, К-132, Са-113, Mg-13, Р-81  
*Кофейный напиток, Сахар, Молоко с мдж 2,5%*

---

**Итого за полдник** ЭЦ-306, Бел-17, Жир-12, Угл-32, А-18, С-1, На-50, К-136, Са-116, Mg-15, Р-91

---

**Итого за** С-2, ЭЦ-1 339, Бел-47, Жир-43, Угл-184, А-79, В2-1, С-24, РР-3, На-952, К-710, Са-302, Mg-107, Р-522, Железо-8

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У)



Повар

ИП Шаповалов

