

МБДОУ "Детский сад № 16"

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), |
|-------------------------------|---|---|
| <u>САД ЗАВТРАК</u> | | |
| 200 | Каша пшеничная молочная | ЭЦ-226, Б-7, Ж-9, У-28, Вит.А-50, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-78, К-269, Са-188, Mg-40, P-190, Fe-1 |
| 180 | Чай с молоком | ЭЦ-92, Б-2, Ж-3, У-15, Вит.А-16, Вит.С-1, Na-40, К-117, Са-96, Mg-11, P-72 |
| 30 | Печенье | ЭЦ-146, Б-3, Ж-3, У-26, Вит.А-3, Na-115, К-38, Са-10, Mg-7, P-31, Fe-1 |
| Итого за САД ЗАВТРАК: | | ЭЦ-464, Б-12, Ж-15, У-69, Вит.А-69, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-233, К-424, Са-294, Mg-58, P-293, Fe-2 |
| <u>САД ЗАВТРАК2</u> | | |
| 90 | Сок фруктовый | ЭЦ-41, У-9, Вит.С-2, Na-5, К-108, Са-6, Mg-4, P-6, Fe-1 |
| Итого за САД ЗАВТРАК2: | | ЭЦ-41, У-9, Вит.С-2, Na-5, К-108, Са-6, Mg-4, P-6, Fe-1 |
| <u>САД ОБЕД</u> | | |
| 60 | Икра кабачковая с растительным маслом | ЭЦ-89, Б-1, Ж-7, У-5, Вит.С-4, Na-420, К-189, Са-25, Mg-9, P-22 |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями | ЭЦ-166, Б-8, Ж-7, У-17, Вит.А-13, Вит.С-13, Вит.РР-2, Na-2362, К-480, Са-38, Mg-27, P-113, Fe-2 |
| 150 | Омлет с отварным картофелем | ЭЦ-192, Б-9, Ж-11, У-13, Вит.А-22, Вит.С-15, Вит.РР-1, Na-102, К-522, Са-70, Mg-27, P-165, Fe-2 |
| 180 | Компот из апельсинов с изюмом | ЭЦ-92, У-22, Вит.С-17, Na-12, К-114, Са-16, Mg-7, P-15 |
| 50 | Хлеб ржаной | ЭЦ-69, Б-2, У-13, Na-142, К-82, Са-10, Mg-16, P-52, Fe-1 |
| 25 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-24, Б-1, У-5, Na-39, К-9, Са-2, Mg-1, P-6 |
| Итого за САД ОБЕД: | | ЭЦ-632, Б-21, Ж-25, У-75, Вит.А-35, Вит.С-49, Вит.РР-3, Na-3077, К-1396, Са-161, Mg-87, P-373, Fe-5 |
| <u>САД ПОЛДНИК</u> | | |
| 133 | Сок фруктовый | ЭЦ-61, Б-1, У-13, Вит.С-3, Na-8, К-160, Са-9, Mg-5, P-9, Fe-2 |
| Итого за САД ПОЛДНИК: | | ЭЦ-61, Б-1, У-13, Вит.С-3, Na-8, К-160, Са-9, Mg-5, P-9, Fe-2 |
| <u>САД ПОЛДНИК</u> | | |
| 150 | Вермишель отварная | ЭЦ-206, Б-6, Ж-4, У-36, Вит.А-20, Вит.РР-1, Na-2, К-64, Са-11, Mg-8, P-46, Fe-1 |
| 80 | Цыплята, тушеные с морковью | ЭЦ-369, Б-27, Ж-27, У-6, Вит.А-85, Вит.С-6, Вит.РР-9, Na-108, К-430, Са-44, Mg-42, P-254, Fe-2 |
| 180 | Молоко без сахара | ЭЦ-108, Б-5, Ж-6, У-8, Вит.А-36, Вит.С-2, Na-90, К-263, Са-216, Mg-25, P-162 |
| 50 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-48, Б-1, Ж-1, У-10, Na-79, К-17, Са-4, Mg-2, P-12 |
| Итого за САД ПОЛДНИК: | | ЭЦ-731, Б-39, Ж-38, У-60, Вит.А-141, Вит.С-8, Вит.РР-10, Na-279, К-774, Са-275, Mg-77, P-474, Fe-3 |

Руководитель _____ Васильева М. Зап.произв. _____ I. Диетсестра _____