

МБДОУ "Детский сад № 16"

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), |
|-------------------------------|---|---|
| <u>САД ЗАВТРАК</u> | | |
| 200 | Каша гречневая молочная | ЭЦ-215, Б-7, Ж-9, У-27, Вит.А-47, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-69, К-294, Са-168, Mg-69, P-197, Fe-2 |
| 180 | Кофейный напиток на цельном молоке | ЭЦ-148, Б-6, Ж-6, У-18, Вит.А-36, Вит.С-2, На-90, К-263, Са-216, Mg-25, P-162 |
| 30 | Печенье | ЭЦ-146, Б-3, Ж-3, У-26, Вит.А-3, На-115, К-38, Са-10, Mg-7, P-31, Fe-1 |
| Итого за САД ЗАВТРАК: | | ЭЦ-509, Б-16, Ж-18, У-71, Вит.А-86, Вит.С-4, Вит.РР-1, На-274, К-595, Са-394, Mg-101, P-390, Fe-3 |
| <u>САД ЗАВТРАК2</u> | | |
| 90 | Сок фруктовый | ЭЦ-42, У-9, Вит.С-2, На-5, К-108, Са-6, Mg-4, P-6, Fe-1 |
| Итого за САД ЗАВТРАК2: | | ЭЦ-42, У-9, Вит.С-2, На-5, К-108, Са-6, Mg-4, P-6, Fe-1 |
| <u>САД ОБЕД</u> | | |
| 60 | Салат из кукурузы | |
| 200 | Суп с домашней лапшой на курином бульоне | ЭЦ-63, Б-2, Ж-1, У-12, Вит.С-1, На-2329, К-39, Са-29, Mg-6, P-30, Fe-1 |
| 230 | Голубцы ленивые из курицы | ЭЦ-433, Б-29, Ж-29, У-15, Вит.А-87, Вит.С-62, Вит.РР-9, На-123, К-741, Са-90, Mg-52, P-284, Fe-3 |
| 180 | Компот из апельсинов с курагой | ЭЦ-88, Б-1, У-21, Вит.С-17, На-5, К-176, Са-21, Mg-11, P-17 |
| 50 | Хлеб ржаной | ЭЦ-70, Б-2, У-13, На-142, К-82, Са-10, Mg-16, P-52, Fe-1 |
| 40 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-105, Б-3, Ж-1, У-21, На-171, К-37, Са-8, Mg-5, P-26 |
| Итого за САД ОБЕД: | | ЭЦ-759, Б-37, Ж-31, У-82, Вит.А-87, Вит.С-80, Вит.РР-9, На-2770, К-1075, Са-158, Mg-90, P-409, Fe-5 |
| <u>САД ПОЛДНИК</u> | | |
| 133 | Сок фруктовый | ЭЦ-58, Б-1, У-13, Вит.С-3, На-8, К-152, Са-9, Mg-5, P-9, Fe-2 |
| Итого за САД ПОЛДНИК: | | ЭЦ-58, Б-1, У-13, Вит.С-3, На-8, К-152, Са-9, Mg-5, P-9, Fe-2 |
| <u>САД ПОЛДНИК</u> | | |
| 150 | Омлет с отварным картофелем | ЭЦ-192, Б-9, Ж-11, У-13, Вит.А-22, Вит.С-15, Вит.РР-1, На-102, К-522, Са-70, Mg-27, P-165, Fe-2 |
| 180 | Молоко без сахара | ЭЦ-108, Б-5, Ж-6, У-8, Вит.А-36, Вит.С-2, На-90, К-263, Са-216, Mg-25, P-162 |
| 40 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-105, Б-3, Ж-1, У-21, На-171, К-37, Са-8, Mg-5, P-26 |
| Итого за САД ПОЛДНИК: | | ЭЦ-405, Б-17, Ж-18, У-42, Вит.А-58, Вит.С-17, Вит.РР-1, На-363, К-822, Са-294, Mg-57, P-353, Fe-2 |

Руководитель _____ Васильева М. Зав.произв. _____ П Диетсестра _____