

МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
200	Каша рисовая молочная	ЭЦ-214, Б-6, Ж-8, У-29, Вит.А-47, Вит.С-2, Na-71, К-222, Са-165, Mg-30, P-157
180	Кофейный напиток на цельном молоке	ЭЦ-148, Б-6, Ж-6, У-18, Вит.А-36, Вит.С-2, Na-90, К-263, Са-216, Mg-25, P-162
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-29, Б-1, У-6, Na-47, К-10, Са-2, Mg-1, P-7
Итого за САД ЗАВТРАК:		ЭЦ-391, Б-13, Ж-14, У-53, Вит.А-83, Вит.С-4, Na-208, К-495, Са-383, Mg-56, P-326
<u>САД ЗАВТРАК2</u>		
90	Сок фруктовый	ЭЦ-42, У-9, Вит.С-2, Na-5, К-108, Са-6, Mg-4, P-6, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК2:		ЭЦ-42, У-9, Вит.С-2, Na-5, К-108, Са-6, Mg-4, P-6, Fe-1
<u>САД ОБЕД</u>		
60	Икра свекольная	ЭЦ-76, Б-1, Ж-5, У-6, Вит.С-7, Na-26, К-181, Са-24, Mg-14, P-30, Fe-1
200	Суп гороховый на мясном бульоне	ЭЦ-90, Б-4, Ж-3, У-12, Вит.А-15, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-2334, К-248, Са-41, Mg-23, P-58, Fe-2
80	Рыба по-польски	ЭЦ-115, Б-14, Ж-6, У-1, Вит.А-26, Na-61, К-338, Са-56, Mg-42, P-215, Fe-1
50	Соус рыбный с томатом	ЭЦ-36, Б-1, Ж-2, У-3, Вит.А-12, Вит.С-2, Na-1, К-45, Са-4, Mg-3, P-10
150	Картофельное пюре	ЭЦ-153, Б-4, Ж-5, У-21, Вит.А-28, Вит.С-25, Вит.РР-2, Na-54, К-741, Са-61, Mg-33, P-107, Fe-1
180	Компот из кураги, изюма, чернослива	ЭЦ-106, Б-1, У-25, Вит.С-1, Na-7, К-274, Са-26, Mg-21, P-27, Fe-1
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-669, Б-28, Ж-21, У-86, Вит.А-81, Вит.С-39, Вит.РР-3, Na-2664, К-1918, Са-224, Mg-153, P-505, Fe-7
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
126	Сок фруктовый	ЭЦ-58, Б-1, У-13, Вит.С-3, Na-8, К-151, Са-9, Mg-5, P-9, Fe-2
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-58, Б-1, У-13, Вит.С-3, Na-8, К-151, Са-9, Mg-5, P-9, Fe-2
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
145	Сырники с морковью	ЭЦ-288, Б-24, Ж-9, У-27, Вит.А-41, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-58, К-212, Са-178, Mg-39, P-267, Fe-1
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
45	Хлеб пшеничный	ЭЦ-118, Б-3, Ж-1, У-23, Na-192, К-41, Са-9, Mg-6, P-29, Fe-1
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-514, Б-32, Ж-16, У-58, Вит.А-77, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-340, К-516, Са-403, Mg-70, P-458, Fe-2

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