

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 |
| 63 | Омлет натуральный | ЭЦ-104, Б-6, Ж-8, У-1, Вит.А-21, Na-67, К-94, Са-53, Mg-8, P-100, Fe-1 |
| 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 |
| 30/6 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | ЭЦ-46, Б-1, У-9, Вит.С-60, Na-48, К-13, Са-6, Mg-2, P-8 |
| Итого за САД ЗАВТРАК: | | |
| ЭЦ-524, Б-20, Ж-23, У-56, Вит.А-107, Вит.С-64, Вит.РР-1, Na-283, К-639, Са-463, Mg-75, P-460, Fe-2 | | |
| <u>САД ЗАВТРАК2</u> | | |
| 100 | Сок фруктовый | ЭЦ-46, У-10, Вит.С-2, Na-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1 |
| Итого за САД ЗАВТРАК2: | | |
| ЭЦ-46, У-10, Вит.С-2, Na-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1 | | |
| <u>САД ОБЕД</u> | | |
| 60/4 | Горошек зеленый отварной | ЭЦ-58, Б-2, Ж-4, У-4, Вит.С-6, Na-202, К-55, Са-11, Mg-12, P-35 |
| 200 | Суп рисовый с мелко нашинкованными овощами | ЭЦ-73, Б-1, Ж-3, У-10, Вит.А-17, Вит.С-7, Na-2333, К-166, Са-32, Mg-14, P-38, Fe-1 |
| 80 | Тефтели мясо-крупяные из говядины | ЭЦ-216, Б-14, Ж-13, У-10, Вит.А-12, Вит.С-2, Вит.РР-3, Na-55, К-263, Са-16, Mg-22, P-157, Fe-2 |
| 50 | Соус томатный на мясном бульоне | ЭЦ-33, Ж-2, У-3, Вит.А-12, Вит.С-1, Na-1, К-31, Са-2, Mg-2, P-6 |
| 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 чернослива | ЭЦ-102, У-24, Вит.С-1, Na-2, К-156, Са-15, Mg-18, P-15, Fe-1 |
| 50 | Хлеб ржаной | ЭЦ-70, Б-2, У-13, Na-142, К-82, Са-10, Mg-16, P-52, Fe-1 |
| 40 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-105, Б-3, Ж-1, У-21, Na-171, К-37, Са-8, Mg-5, P-26 |
| Итого за САД ОБЕД: | | |
| ЭЦ-810, Б-26, Ж-28, У-106, Вит.А-69, Вит.С-42, Вит.РР-5, Na-2960, К-1531, Са-155, Mg-122, P-436, Fe-6 | | |
| <u>САД ПОЛДНИК</u> | | |
| 84 | Булочка на сливочном масле | ЭЦ-265, Б-7, Ж-8, У-41, Вит.А-29, Вит.РР-1, Na-26, К-116, Са-45, Mg-13, P-86, Fe-1 |
| 180 | Чай с сахаром | ЭЦ-48, У-12 |
| Итого за САД ПОЛДНИК: | | |
| ЭЦ-313, Б-7, Ж-8, У-53, Вит.А-29, Вит.РР-1, Na-26, К-116, Са-45, Mg-13, P-86, Fe-1 | | |

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