

**МБДОУ "Детский сад № 16"**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<b><u>САД ЗАВТРАК</u></b>		
200	<b>Каша пшеничная молочная</b>	ЭЦ-226, Б-7, Ж-9, У-28, Вит.А-50, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-78, К-269, Са-188, Mg-40, P-190, Fe-1
180	<b>Кофейный напиток на цельном молоке</b>	ЭЦ-148, Б-6, Ж-6, У-18, Вит.А-36, Вит.С-2, На-90, К-263, Са-216, Mg-25, P-162
30/8	<b>Хлеб пшеничный с сыром</b>	ЭЦ-62, Б-3, Ж-3, У-6, Вит.А-23, На-120, К-18, Са-81, Mg-5, P-52
<b>Итого за САД ЗАВТРАК:</b>		<b>ЭЦ-436, Б-16, Ж-18, У-52, Вит.А-109, Вит.С-4, Вит.РР-1, На-288, К-550, Са-485, Mg-70, P-404, Fe-1</b>
<b><u>САД ЗАВТРАК2</u></b>		
60	<b>Сок фруктовый</b>	ЭЦ-28, У-6, Вит.С-1, На-4, К-72, Са-4, Mg-2, P-4, Fe-1
<b>Итого за САД ЗАВТРАК2:</b>		<b>ЭЦ-28, У-6, Вит.С-1, На-4, К-72, Са-4, Mg-2, P-4, Fe-1</b>
<b><u>САД ОБЕД</u></b>		
60	<b>Икра кабачковая</b>	ЭЦ-71, Б-1, Ж-5, У-5, Вит.С-4, На-420, К-189, Са-25, Mg-9, P-22
27/8	<b>Пампушки с чесноком</b>	ЭЦ-94, Б-2, Ж-3, У-15, На-79, К-30, Са-6, Mg-4, P-22
200/6	<b>Борщ украинский</b>	ЭЦ-138, Б-6, Ж-7, У-13, Вит.А-5, Вит.С-20, Вит.РР-2, На-1898, К-437, Са-51, Mg-28, P-90, Fe-2
80	<b>Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски</b>	ЭЦ-199, Б-13, Ж-14, У-5, Вит.С-4, Вит.РР-3, На-66, К-321, Са-14, Mg-20, P-146, Fe-2
50	<b>Соус молочный для запекания</b>	ЭЦ-58, Б-2, Ж-4, У-4, Вит.А-21, Вит.С-1, На-24, К-73, Са-58, Mg-7, P-46
150	<b>Вермишель отварная</b>	ЭЦ-206, Б-6, Ж-4, У-36, Вит.А-20, Вит.РР-1, На-2, К-64, Са-11, Mg-8, P-46, Fe-1
180	<b>Компот из апельсинов с изюмом</b>	ЭЦ-92, У-22, Вит.С-17, На-12, К-114, Са-16, Mg-7, P-15
50	<b>Хлеб ржаной</b>	ЭЦ-70, Б-2, У-13, На-142, К-82, Са-10, Mg-16, P-52, Fe-1
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-34, Б-1, У-7, На-55, К-12, Са-2, Mg-2, P-8
<b>Итого за САД ОБЕД:</b>		<b>ЭЦ-962, Б-33, Ж-37, У-120, Вит.А-46, Вит.С-46, Вит.РР-6, На-2698, К-1322, Са-193, Mg-101, P-447, Fe-6</b>
<b><u>САД ПОЛДНИК</u></b>		
80	<b>Сок фруктовый</b>	ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, На-5, К-96, Са-6, Mg-3, P-6, Fe-1
<b>Итого за САД ПОЛДНИК:</b>		<b>ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, На-5, К-96, Са-6, Mg-3, P-6, Fe-1</b>
<b><u>САД ПОЛДНИК</u></b>		
130	<b>Запеканка творожная с овсяными хлопьями</b>	ЭЦ-353, Б-25, Ж-15, У-29, Вит.А-73, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-76, К-182, Са-191, Mg-40, P-294, Fe-1
180	<b>Молоко без сахара</b>	ЭЦ-108, Б-5, Ж-6, У-8, Вит.А-36, Вит.С-2, На-90, К-263, Са-216, Mg-25, P-162
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-68, Б-2, Ж-1, У-13, На-111, К-24, Са-5, Mg-3, P-17
<b>Итого за САД ПОЛДНИК:</b>		<b>ЭЦ-529, Б-32, Ж-22, У-50, Вит.А-109, Вит.С-3, Вит.РР-1, На-277, К-469, Са-412, Mg-68, P-473, Fe-1</b>

Руководитель \_\_\_\_\_ Васильева М. Зав.произв. \_\_\_\_\_ П Диетсестра \_\_\_\_\_