

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, На-78, К-269, Са-188, Mg-40, P-190, Fe-1
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
30/8	Хлеб пшеничный с сыром	ЭЦ-62, Б-3, Ж-3, У-6, Вит.А-23, На-120, К-18, Са-81, Mg-5, P-52
Итого за САД ЗАВТРАК:		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
<u>САД ЗАВТРАК2</u>		
60	Сок фруктовый	ЭЦ-28, У-6, Вит.С-1, На-4, К-72, Са-4, Mg-2, P-4, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК2:		ЭЦ-28, У-6, Вит.С-1, На-4, К-72, Са-4, Mg-2, P-4, Fe-1
<u>САД ОБЕД</u>		
60	Икра кабачковая	ЭЦ-71, Б-1, Ж-5, У-5, Вит.С-4, На-420, К-189, Са-25, Mg-9, P-22
27/8	Пампушки с чесноком	ЭЦ-94, Б-2, Ж-3, У-15, На-79, К-30, Са-6, Mg-4, P-22
200/6	Борщ украинский	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	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	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	Соус молочный для запекания	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	Вермишель отварная	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	Компот из апельсинов с изюмом	ЭЦ-92, У-22, Вит.С-17, На-12, К-114, Са-16, Mg-7, P-15
50	Хлеб ржаной	ЭЦ-70, Б-2, У-13, На-142, К-82, Са-10, Mg-16, P-52, Fe-1
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-34, Б-1, У-7, На-55, К-12, Са-2, Mg-2, P-8
Итого за САД ОБЕД:		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
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
80	Сок фруктовый	ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, На-5, К-96, Са-6, Mg-3, P-6, Fe-1
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, На-5, К-96, Са-6, Mg-3, P-6, Fe-1
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
130	Запеканка творожная с овсяными хлопьями	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	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
50	Хлеб пшеничный	ЭЦ-68, Б-2, Ж-1, У-13, На-111, К-24, Са-5, Mg-3, P-17
Итого за САД ПОЛДНИК:		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

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