

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
180	Чай с молоком	ЭЦ-92, Б-2, Ж-3, У-15, Вит.А-16, Вит.С-1, Na-40, К-117, Са-96, Mg-11, P-72
30/9	Хлеб пшеничный с сыром	ЭЦ-62, Б-3, Ж-3, У-6, Вит.А-23, Na-120, К-18, Са-81, Mg-5, P-52
Итого за САД ЗАВТРАК:		ЭЦ-380, Б-12, Ж-15, У-49, Вит.А-89, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-238, К-404, Са-365, Mg-56, P-314, Fe-1
<u>САД ЗАВТРАК2</u>		
90	Сок фруктовый	ЭЦ-41, У-9, Вит.С-2, Na-5, К-108, Са-6, Mg-4, P-6, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК2:		ЭЦ-41, У-9, Вит.С-2, Na-5, К-108, Са-6, Mg-4, P-6, Fe-1
<u>САД ОБЕД</u>		
60	Икра кабачковая с растительным маслом	ЭЦ-89, Б-1, Ж-7, У-5, Вит.С-4, Na-420, К-189, Са-25, Mg-9, P-22
27/8	Пампушки с чесноком	ЭЦ-94, Б-2, Ж-3, У-15, Na-79, К-30, Са-6, Mg-4, P-22
200	Борщ с картофелем со сметаной	ЭЦ-91, Б-2, Ж-4, У-11, Вит.А-5, Вит.С-13, Вит.РР-1, Na-2353, К-374, Са-48, Mg-23, P-55, Fe-1
80	Бефстроганов из отварного мяса	ЭЦ-211, Б-14, Ж-16, У-4, Вит.А-30, Вит.С-1, Вит.РР-3, Na-64, К-282, Са-56, Mg-21, P-163, Fe-2
150	Вермишель отварная	ЭЦ-206, Б-6, Ж-4, У-36, Вит.А-20, Вит.РР-1, Na-2, К-64, Са-11, Mg-8, P-46, Fe-1
180	Компот из апельсинов с изюмом	ЭЦ-92, У-22, Вит.С-17, Na-12, К-114, Са-16, Mg-7, P-15
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-876, Б-28, Ж-34, У-111, Вит.А-55, Вит.С-35, Вит.РР-5, Na-3111, К-1144, Са-174, Mg-89, P-381, Fe-5
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
133	Сок фруктовый	ЭЦ-61, Б-1, У-13, Вит.С-3, Na-8, К-160, Са-9, Mg-5, P-9, Fe-2
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-61, Б-1, У-13, Вит.С-3, Na-8, К-160, Са-9, Mg-5, P-9, Fe-2
<u>САД ПОЛДНИК</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
95	Омлет натуральный	ЭЦ-150, Б-9, Ж-12, У-2, Вит.А-28, Na-100, К-141, Са-80, Mg-13, P-151, Fe-2
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
50	Хлеб пшеничный	ЭЦ-48, Б-1, Ж-1, У-10, Na-79, К-17, Са-4, Mg-2, P-12
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-364, Б-17, Ж-23, У-24, Вит.А-64, Вит.С-8, Na-471, К-476, Са-311, Mg-52, P-360, Fe-2

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