

МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
200	Суп молочный с макаронными изделиями	ЭЦ-228, Б-7, Ж-9, У-29, Вит.А-52, Вит.С-2, Na-81, К-262, Са-198, Mg-26, P-165
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
200	Кофейный напиток на половинном молоке	ЭЦ-114, Б-3, Ж-3, У-18, Вит.А-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90
40/9	Хлеб пшеничный с сыром	ЭЦ-134, Б-5, Ж-4, У-21, Вит.А-21, Na-236, К-44, Са-78, Mg-8, P-66, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК:		ЭЦ-580, Б-21, Ж-24, У-69, Вит.А-114, Вит.С-3, Na-434, К-546, Са-449, Mg-56, P-421, Fe-2
<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>		
60/4	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 картофельный с рыбными фрикадельками	ЭЦ-118, Б-7, Ж-5, У-12, Вит.А-4, Вит.С-14, Вит.РР-1, Na-1892, К-524, Са-43, Mg-37, P-127, Fe-1
100	Печень, тушенная в сметане	ЭЦ-239, Б-8, Ж-6, У-38, Вит.А-20, Вит.РР-3, Na-3, К-256, Са-15, Mg-134, P-201, Fe-4
150	Каша гречневая рассыпчатая	ЭЦ-73, У-17, Вит.С-5, Na-14, К-150, Са-9, Mg-5, P-6, Fe-1
180	Компот из свежих яблок	ЭЦ-70, Б-2, У-13, Na-142, К-82, Са-10, Mg-16, P-52, Fe-1
50	Хлеб ржаной	ЭЦ-29, Б-1, У-6, Na-47, К-10, Са-2, Mg-1, P-7
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-29, Б-1, У-6, Na-47, К-10, Са-2, Mg-1, P-7
Итого за САД ОБЕД:		ЭЦ-587, Б-20, Ж-15, У-90, Вит.А-24, Вит.С-25, Вит.РР-4, Na-2300, К-1077, Са-90, Mg-205, P-428, Fe-7
<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 лимоном	ЭЦ-55, У-13, Вит.С-3, Na-1, К-13, Са-4, Mg-1, P-2
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-320, Б-7, Ж-8, У-54, Вит.А-29, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-27, К-129, Са-49, Mg-14, P-88, Fe-1

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