

# МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	углеводы (г), витамины (мг),
<b><u>САД ЗАВТРАК</u></b>		
160	<b>Пудинг из творога (запеченный)</b>	ЭЦ-347, Б-27, Ж-14, У-28, Вит.А-63, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-98, К-189, Са-205, Mg-32, P-298, Fe-1
20	<b>Сметана</b>	ЭЦ-32, Б-1, Ж-3, У-1, Вит.А-20, Na-8, К-23, Са-18, Mg-2, P-12
180	<b>Какао с молоком</b>	ЭЦ-149, Б-5, Ж-5, У-19, Вит.А-32, Вит.С-2, Na-81, К-264, Са-197, Mg-30, P-158
40/9	<b>Хлеб пшеничный с сыром</b>	ЭЦ-83, Б-4, Ж-4, У-8, Вит.А-31, Na-160, К-24, Са-108, Mg-6, P-70
<b>Итого за САД ЗАВТРАК:</b>		ЭЦ-611, Б-37, Ж-26, У-56, Вит.А-146, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-347, К-500, Са-528, Mg-70, P-538, Fe-1
<b><u>САД ЗАВТРАК2</u></b>		
90	<b>Сок фруктовый</b>	ЭЦ-42, У-9, Вит.С-2, Na-5, К-108, Са-6, Mg-4, P-6, Fe-1
<b>Итого за САД ЗАВТРАК2:</b>		ЭЦ-42, У-9, Вит.С-2, Na-5, К-108, Са-6, Mg-4, P-6, Fe-1
<b><u>САД ОБЕД</u></b>		
60	<b>Томаты консервированные</b>	ЭЦ-12, Б-1, У-2, Вит.С-9, Na-288, К-156, Са-6, Mg-9, P-21
200	<b>Уха ростовская</b>	ЭЦ-106, Б-7, Ж-3, У-12, Вит.А-19, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-2012, К-562, Са-43, Mg-38, P-131, Fe-1
80	<b>Биточки из говядины</b>	ЭЦ-195, Б-13, Ж-14, У-5, Вит.А-3, Вит.С-1, Вит.РР-3, Na-76, К-250, Са-27, Mg-18, P-141, Fe-2
50	<b>Соус молочный для запекания</b>	ЭЦ-58, Б-2, Ж-4, У-4, Вит.А-21, Вит.С-1, Na-24, К-73, Са-58, Mg-7, P-46
150	<b>Картофельное пюре</b>	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	<b>Компот из свежих яблок</b>	ЭЦ-73, У-17, Вит.С-5, Na-14, К-150, Са-9, Mg-5, P-6, Fe-1
50	<b>Хлеб ржаной</b>	ЭЦ-69, Б-2, У-13, Na-142, К-82, Са-10, Mg-16, P-52, Fe-1
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-104, Б-3, Ж-1, У-21, Na-171, К-37, Са-8, Mg-5, P-26
<b>Итого за САД ОБЕД:</b>		ЭЦ-770, Б-32, Ж-27, У-95, Вит.А-71, Вит.С-58, Вит.РР-6, Na-2781, К-2051, Са-222, Mg-131, P-530, Fe-6
<b><u>САД ПОЛДНИК</u></b>		
110	<b>широжки с рисом и яйцом</b>	ЭЦ-303, Б-9, Ж-9, У-45, Вит.А-29, Вит.РР-1, Na-40, К-143, Са-52, Mg-18, P-120, Fe-1
180	<b>Чай с лимоном</b>	ЭЦ-55, У-13, Вит.С-3, Na-1, К-13, Са-4, Mg-1, P-2
<b>Итого за САД ПОЛДНИК:</b>		ЭЦ-358, Б-9, Ж-9, У-58, Вит.А-29, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-41, К-156, Са-56, Mg-19, P-122, Fe-1

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