

**МБДОУ "Детский сад № 16"**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<b><u>САД ЗАВТРАК</u></b>		
200	<b>Каша из разных круп (гречка, рис)</b>	ЭЦ-208, Б-6, Ж-8, У-27, Вит.А-47, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-70, К-244, Са-166, Mg-42, P-169, 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
30/9	<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>		ЭЦ-418, Б-15, Ж-17, У-51, Вит.А-106, Вит.С-4, Вит.РР-1, На-280, К-525, Са-463, Mg-72, P-383, Fe-1
<b><u>САД ЗАВТРАК2</u></b>		
90	<b>Сок фруктовый</b>	ЭЦ-41, У-9, Вит.С-2, На-5, К-108, Са-6, Mg-4, P-6, Fe-1
<b>Итого за САД ЗАВТРАК2:</b>		ЭЦ-41, У-9, Вит.С-2, На-5, К-108, Са-6, Mg-4, P-6, Fe-1
<b><u>САД ОБЕД</u></b>		
60	<b>Икра кабачковая с растительным маслом</b>	ЭЦ-89, Б-1, Ж-7, У-5, Вит.С-4, На-420, К-189, Са-25, Mg-9, P-22
200/7	<b>Борщ с картофелем со сметаной</b>	ЭЦ-91, Б-2, Ж-4, У-11, Вит.А-5, Вит.С-13, Вит.РР-1, На-2353, К-374, Са-48, Mg-23, P-55, Fe-1
220	<b>Макаронник с отварным протертым мясом</b>	ЭЦ-483, Б-25, Ж-22, У-45, Вит.А-24, Вит.С-2, Вит.РР-5, На-97, К-445, Са-58, Mg-36, P-269, Fe-4
50	<b>Соус молочный густой</b>	ЭЦ-79, Б-2, Ж-5, У-7, Вит.А-28, На-20, К-66, Са-48, Mg-6, P-42
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-69, Б-2, У-13, На-142, К-82, Са-10, Mg-16, P-52, Fe-1
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-24, Б-1, У-5, На-39, К-9, Са-2, Mg-1, P-6
<b>Итого за САД ОБЕД:</b>		ЭЦ-927, Б-33, Ж-38, У-108, Вит.А-57, Вит.С-36, Вит.РР-6, На-3083, К-1279, Са-207, Mg-98, P-461, Fe-6
<b><u>САД ПОЛДНИК</u></b>		
133	<b>Сок фруктовый</b>	ЭЦ-61, Б-1, У-13, Вит.С-3, На-8, К-160, Са-9, Mg-5, P-9, Fe-2
<b>Итого за САД ПОЛДНИК:</b>		ЭЦ-61, Б-1, У-13, Вит.С-3, На-8, К-160, Са-9, Mg-5, P-9, Fe-2
<b><u>САД ПОЛДНИК</u></b>		
60/4	<b>Горошек зеленый отварной</b>	ЭЦ-58, Б-2, Ж-4, У-4, Вит.С-6, На-202, К-55, Са-11, Mg-12, P-35
95	<b>Омлет натуральный</b>	ЭЦ-150, Б-9, Ж-12, У-2, Вит.А-28, На-100, К-141, Са-80, Mg-13, P-151, Fe-2
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-48, Б-1, Ж-1, У-10, На-79, К-17, Са-4, Mg-2, P-12
<b>Итого за САД ПОЛДНИК:</b>		ЭЦ-364, Б-17, Ж-23, У-24, Вит.А-64, Вит.С-8, На-471, К-476, Са-311, Mg-52, P-360, Fe-2

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