

МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
200	Каша из разных круп (гречка, рис)	ЭЦ-208, Б-6, Ж-8, У-27, Вит.А-47, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-70, К-244, Са-166, Мг-42, Р-169, 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, Мг-25, Р-162
30/9	Хлеб пшеничный с сыром	ЭЦ-62, Б-3, Ж-3, У-6, Вит.А-23, На-120, К-18, Са-81, Мг-5, Р-52
Итого за САД ЗАВТРАК:		ЭЦ-418, Б-15, Ж-17, У-51, Вит.А-106, Вит.С-4, Вит.РР-1, На-280, К-525, Са-463, Мг-72, Р-383, Fe-1
<u>САД ЗАВТРАК2</u>		
90	Сок фруктовый	ЭЦ-41, У-9, Вит.С-2, На-5, К-108, Са-6, Мг-4, Р-6, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК2:		ЭЦ-41, У-9, Вит.С-2, На-5, К-108, Са-6, Мг-4, Р-6, Fe-1
<u>САД ОБЕД</u>		
60	Икра кабачковая с растительным маслом	ЭЦ-89, Б-1, Ж-7, У-5, Вит.С-4, На-420, К-189, Са-25, Мг-9, Р-22
200/7	Борщ с картофелем со сметаной	ЭЦ-91, Б-2, Ж-4, У-11, Вит.А-5, Вит.С-13, Вит.РР-1, На-2353, К-374, Са-48, Мг-23, Р-55, Fe-1
220	Макаронник с отварным протертым мясом	ЭЦ-483, Б-25, Ж-22, У-45, Вит.А-24, Вит.С-2, Вит.РР-5, На-97, К-445, Са-58, Мг-36, Р-269, Fe-4
50	Соус молочный густой	ЭЦ-79, Б-2, Ж-5, У-7, Вит.А-28, На-20, К-66, Са-48, Мг-6, Р-42
180	Компот из апельсинов с изюмом	ЭЦ-92, У-22, Вит.С-17, На-12, К-114, Са-16, Мг-7, Р-15
50	Хлеб ржаной	ЭЦ-69, Б-2, У-13, На-142, К-82, Са-10, Мг-16, Р-52, Fe-1
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-24, Б-1, У-5, На-39, К-9, Са-2, Мг-1, Р-6
Итого за САД ОБЕД:		ЭЦ-927, Б-33, Ж-38, У-108, Вит.А-57, Вит.С-36, Вит.РР-6, На-3083, К-1279, Са-207, Мг-98, Р-461, Fe-6
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
133	Сок фруктовый	ЭЦ-61, Б-1, У-13, Вит.С-3, На-8, К-160, Са-9, Мг-5, Р-9, Fe-2
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-61, Б-1, У-13, Вит.С-3, На-8, К-160, Са-9, Мг-5, Р-9, Fe-2
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
60/4	Горошек зеленый отварной	ЭЦ-58, Б-2, Ж-4, У-4, Вит.С-6, На-202, К-55, Са-11, Мг-12, Р-35
95	Омлет натуральный	ЭЦ-150, Б-9, Ж-12, У-2, Вит.А-28, На-100, К-141, Са-80, Мг-13, Р-151, Fe-2
180	Молоко без сахара	ЭЦ-108, Б-5, Ж-6, У-8, Вит.А-36, Вит.С-2, На-90, К-263, Са-216, Мг-25, Р-162
50	Хлеб пшеничный	ЭЦ-48, Б-1, Ж-1, У-10, На-79, К-17, Са-4, Мг-2, Р-12
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-364, Б-17, Ж-23, У-24, Вит.А-64, Вит.С-8, На-471, К-476, Са-311, Мг-52, Р-360, Fe-2

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