

## МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки
<b><u>САД ЗАВТРАК</u></b>		
200	<i>Каша молочная из геркулеса</i>	ЭЦ-230, Б-7, Ж-10, У-27, Вит. А-312, Са-210, Mg-50, P-219, Fe-1
180	<i>Чай с молоком</i>	ЭЦ-92, Б-2, Ж-3, У-15, Вит. А-16, Са-96, Mg-11, P-72
30/6	<i>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</i>	ЭЦ-46, Б-1, У-9, Вит. С-60, Na-48
<b>Итого за САД ЗАВТРАК:</b>		ЭЦ-368, Б-10, Ж-13, У-51, Вит. А-442, Са-312, Mg-63, P-299, Fe-1
<b><u>САД ЗАВТРАК2</u></b>		
100	<i>Сок фруктовый</i>	ЭЦ-46, У-10, Вит. С-2, Na-6, К-12
<b>Итого за САД ЗАВТРАК2:</b>		ЭЦ-46, У-10, Вит. С-2, Na-6, К-12
<b><u>САД ОБЕД</u></b>		
60/4	<i>Горошек зеленый отварной</i>	ЭЦ-58, Б-2, Ж-4, У-4, Вит. С-6, N12, P-35
200	<i>Щи из свежей капусты со сметаной на мясокостном бульоне</i>	ЭЦ-150, Б-8, Ж-9, У-8, Вит. А-6, 1899, К-434, Са-52, Mg-28, P-112
80	<i>Суфле рыбное</i>	ЭЦ-143, Б-20, Ж-6, У-3, Вит. А-3509, Са-72, Mg-65, P-304, Fe-1
50	<i>Соус молочный густой</i>	ЭЦ-79, Б-2, Ж-5, У-7, Вит. А-28, 16, P-42
150	<i>Рис отварной</i>	ЭЦ-205, Б-4, Ж-4, У-37, Вит. А-20 Са-5, Mg-26, P-79, Fe-1
180	<i>Компот из апельсинов</i>	ЭЦ-79, У-19, Вит. С-27, Na-6, К-8
50	<i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-70, Б-2, У-13, Na-142, К-82, С
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-34, Б-1, У-7, Na-55, К-12, Са
<b>Итого за САД ОБЕД:</b>		ЭЦ-818, Б-39, Ж-28, У-98, Вит. А Na-2398, К-1300, Са-216, Mg-161
<b><u>САД ПОЛДНИК</u></b>		
75	<i>Сок фруктовый</i>	ЭЦ-35, У-8, Вит. С-1, Na-4, К-90,
<b>Итого за САД ПОЛДНИК:</b>		ЭЦ-35, У-8, Вит. С-1, Na-4, К-90,
<b><u>САД ПОЛДНИК</u></b>		
150	<i>Пудинг из творога с яблоком</i>	
50	<i>Соус из сока</i>	ЭЦ-33, У-8, Na-1, К-18, Са-2, Mg
180	<i>Молоко без сахара</i>	ЭЦ-108, Б-5, Ж-6, У-8, Вит. А-36, Са-216, Mg-25, P-162
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-68, Б-2, Ж-1, У-13, Na-111, К

---

**Итого за САД ПОЛДНИК:** ЭЦ-209, Б-7, Ж-7, У-29, Вит.А-30  
305, Са-223, Mg-29, P-182

Руководитель \_\_\_\_\_ *Васильева М.* Зав.произв. \_\_\_\_\_ *Г. Диетсестра* \_\_\_\_\_

**Июля 2024 г.**

**и (Г), жиры (Г),**

53, Вит.С-2, На-88, К-

, Вит.С-1, На-40, К-117,

, К-13, Са-6, Мг-2, Р-8

-69, Вит.С-63, На-176, К-

20, Са-7, Мг-4, Р-7, Fe-1

20, Са-7, Мг-4, Р-7, Fe-1

а-202, К-55, Са-11, Мг-

Вит.С-25, Вит.РР-2, На-  
, Fe-2

1, Вит.РР-1, На-67, К-

На-20, К-66, Са-48, Мг-

0, Вит.РР-1, На-7, К-53,

39, Са-16, Мг-6, Р-10

Са-10, Мг-16, Р-52, Fe-1

-2, Мг-2, Р-8

-85, Вит.С-58, Вит.РР-4,  
, Р-642, Fe-5

Са-5, Мг-3, Р-5, Fe-1

Са-5, Мг-3, Р-5, Fe-1

з-1, Р-3

, Вит.С-2, На-90, К-263,

с-24, Са-5, Мг-3, Р-17

