

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, На-81, К-262, Са-198, Mg-26, P-165
180	Какао с молоком	ЭЦ-149, Б-5, Ж-5, У-19, Вит.А-32, Вит.С-2, На-81, К-264, Са-197, Mg-30, P-158
30/10	Хлеб пшеничный с сыром	ЭЦ-115, Б-5, Ж-4, У-15, Вит.А-26, На-209, К-36, Са-94, Mg-7, P-69
Итого за САД ЗАВТРАК:		ЭЦ-492, Б-17, Ж-18, У-63, Вит.А-110, Вит.С-4, На-371, К-562, Са-489, Mg-63, P-392
<u>САД ЗАВТРАК2</u>		
100	Сок фруктовый	ЭЦ-46, У-10, Вит.С-2, На-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК2:		ЭЦ-46, У-10, Вит.С-2, На-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<u>САД ОБЕД</u>		
60	Пюре морковное	ЭЦ-44, Б-1, Ж-3, У-4, Вит.А-6, Вит.С-3, Вит.РР-1, На-13, К-126, Са-17, Mg-24, P-35
27/8	Пампушки с чесноком	ЭЦ-94, Б-2, Ж-3, У-15, На-79, К-30, Са-6, Mg-4, P-22
200	Борщ на мясном бульоне со сметаной	ЭЦ-125, Б-5, Ж-6, У-11, Вит.А-7, Вит.С-23, Вит.РР-1, На-1592, К-432, Са-59, Mg-31, P-87, Fe-2
230	Запеканка картофельная с отварным протертым мясом	ЭЦ-355, Б-16, Ж-18, У-30, Вит.А-29, Вит.С-33, Вит.РР-5, На-129, К-1166, Са-82, Mg-56, P-256, Fe-3
50	Соус молочный густой	ЭЦ-79, Б-2, Ж-5, У-7, Вит.А-28, На-20, К-66, Са-48, Mg-6, P-42
180	Компот из апельсинов с курагой	ЭЦ-88, Б-1, У-21, Вит.С-17, На-5, К-176, Са-21, Mg-11, P-17
50	Хлеб ржаной	ЭЦ-70, Б-2, У-13, На-142, К-82, Са-10, Mg-16, P-52, Fe-1
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-34, Б-1, У-7, На-55, К-12, Са-2, Mg-2, P-8
Итого за САД ОБЕД:		ЭЦ-889, Б-30, Ж-35, У-108, Вит.А-70, Вит.С-76, Вит.РР-7, На-2035, К-2090, Са-245, Mg-150, P-519, Fe-6
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
95	Сок фруктовый	ЭЦ-44, У-10, Вит.С-2, На-6, К-114, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-44, У-10, Вит.С-2, На-6, К-114, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
150	Пудинг из творога (запеченный)	ЭЦ-325, Б-25, Ж-13, У-26, Вит.А-59, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-92, К-177, Са-193, Mg-30, P-279, Fe-1
15	Сметана	ЭЦ-24000, Б-390, Ж-2250, У-540, Вит.А-15000, Вит.В2-15, Вит.С-60, Вит.РР-15, На-6000, К-17400, Са-13200,
180	Чай с молоком	ЭЦ-92, Б-2, Ж-3, У-15, Вит.А-16, Вит.С-1, На-40, К-1117, Са-96, Mg-11, P-72
50	Хлеб пшеничный	ЭЦ-68, Б-2, Ж-1, У-13, На-111, К-24, Са-5, Mg-3, P-17
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-24485, Б-419, Ж-2267, У-594, Вит.А-15075, Вит.В2-15, Вит.С-62, Вит.РР-16, На-6243, К-17718, Са-13494, Mg-1394, P-9518, Fe-31

Руководитель _____ Васильева М. Зав.произв. _____ П Дитсестра _____