

МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
200	Каша манная молочная	ЭЦ-216, Б-7, Ж-9, У-27, Вит.А-53, Вит.С-2, Na-84, К-266, Са-203, Mg-26, P-165
200	Кофейный напиток на половинном молоке	ЭЦ-114, Б-3, Ж-3, У-18, Вит.А-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90
30/10	Хлеб пшеничный с сыром	ЭЦ-115, Б-5, Ж-4, У-15, Вит.А-26, Na-209, К-36, Са-94, Mg-7, P-69
Итого за САД ЗАВТРАК:		ЭЦ-445, Б-15, Ж-16, У-60, Вит.А-99, Вит.С-3, Na-343, К-448, Са-417, Mg-47, P-324
<u>САД ЗАВТРАК2</u>		
100	Сок тыквенный	ЭЦ-54, Б-3, У-9, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-9, К-720, Са-21, Mg-36, P-96, Fe-2
Итого за САД ЗАВТРАК2:		ЭЦ-54, Б-3, У-9, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-9, К-720, Са-21, Mg-36, P-96, Fe-2
<u>САД ОБЕД</u>		
60	Икра свекольная	ЭЦ-76, Б-1, Ж-5, У-6, Вит.С-7, Na-26, К-181, Са-24, Mg-14, P-30, Fe-1
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	ЭЦ-166, Б-8, Ж-7, У-17, Вит.А-13, Вит.С-13, Вит.РР-2, Na-2362, К-480, Са-38, Mg-27, P-113, Fe-2
210	Капуста, тушенная с мясным фаршем	ЭЦ-256, Б-16, Ж-16, У-12, Вит.А-28, Вит.С-77, Вит.РР-4, Na-67, К-751, Са-93, Mg-44, P-190, Fe-3
180	Кисель из повидла или джема	ЭЦ-130, У-33, Na-1, К-40, Са-7, Mg-2, P-7
50	Хлеб ржаной	ЭЦ-70, Б-2, У-13, Na-142, К-82, Са-10, Mg-16, P-52, Fe-1
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-34, Б-1, У-7, Na-55, К-12, Са-2, Mg-2, P-8
Итого за САД ОБЕД:		ЭЦ-732, Б-28, Ж-28, У-88, Вит.А-41, Вит.С-97, Вит.РР-6, Na-2653, К-1546, Са-174, Mg-105, P-400, Fe-7
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
106	Сок фруктовый	ЭЦ-46, Б-1, У-10, Вит.С-2, Na-6, К-121, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-46, Б-1, У-10, Вит.С-2, Na-6, К-121, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
60/4	Горошек зеленый отварной	ЭЦ-58, Б-2, Ж-4, У-4, Вит.С-6, Na-202, К-55, Са-11, Mg-12, P-35
95	Омлет натуральный	ЭЦ-150, Б-9, Ж-12, У-2, Вит.А-28, Na-100, К-141, Са-80, Mg-13, P-151, Fe-2
180	Молоко без сахара	ЭЦ-108, Б-5, Ж-6, У-8, Вит.А-36, Вит.С-2, Na-90, К-263, Са-216, Mg-25, P-162
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-34, Б-1, У-7, Na-55, К-12, Са-2, Mg-2, P-8
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-350, Б-17, Ж-22, У-21, Вит.А-64, Вит.С-8, Na-447, К-471, Са-309, Mg-52, P-356, Fe-2

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