

МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
200	Каша пшеничная молочная	ЭЦ-226, Б-7, Ж-9, У-28, Вит.А-50, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-78, К-269, Са-188, Мг-40, Р-190, Fe-1
63	Омлет натуральный	ЭЦ-104, Б-6, Ж-8, У-1, Вит.А-21, На-67, К-94, Са-53, Мг-8, Р-100, 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
40/10	Хлеб пшеничный с сыром	ЭЦ-134, Б-5, Ж-4, У-21, Вит.А-21, На-236, К-44, Са-78, Мг-8, Р-66, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК:		ЭЦ-612, Б-24, Ж-27, У-68, Вит.А-128, Вит.С-4, Вит.РР-1, На-471, К-670, Са-535, Мг-81, Р-518, Fe-3
<u>САД ЗАВТРАК2</u>		
100	Сок фруктовый	ЭЦ-46, У-10, Вит.С-2, На-6, К-120, Са-7, Мг-4, Р-7, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК2:		ЭЦ-46, У-10, Вит.С-2, На-6, К-120, Са-7, Мг-4, Р-7, Fe-1
<u>САД ОБЕД</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
200	Суп рыбный с картофелем	ЭЦ-85, Б-8, Ж-3, У-5, Вит.А-21, Вит.С-6, Вит.РР-1, На-2350, К-365, Са-48, Мг-36, Р-138, Fe-1
80	Тефтели мясо-крупяные из говядины	ЭЦ-216, Б-14, Ж-13, У-10, Вит.А-12, Вит.С-2, Вит.РР-3, На-55, К-263, Са-16, Мг-22, Р-157, Fe-2
50	Соус томатный на мясном бульоне	ЭЦ-33, Ж-2, У-3, Вит.А-12, Вит.С-1, На-1, К-31, Са-2, Мг-2, Р-6
150	Картофельное пюре	ЭЦ-153, Б-4, Ж-5, У-21, Вит.А-28, Вит.С-25, Вит.РР-2, На-54, К-741, Са-61, Мг-33, Р-107, Fe-1
180	Компот из чернослива	ЭЦ-102, У-24, Вит.С-1, На-2, К-156, Са-15, Мг-18, Р-15, Fe-1
50	Хлеб ржаной	ЭЦ-70, Б-2, У-13, На-142, К-82, Са-10, Мг-16, Р-52, Fe-1
40	Хлеб пшеничный	ЭЦ-105, Б-3, Ж-1, У-21, На-171, К-37, Са-8, Мг-5, Р-26
Итого за САД ОБЕД:		ЭЦ-822, Б-33, Ж-28, У-101, Вит.А-73, Вит.С-41, Вит.РР-6, На-2977, К-1730, Са-171, Мг-144, Р-536, Fe-6
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
126	Сок фруктовый	ЭЦ-55, Б-1, У-12, Вит.С-2, На-7, К-144, Са-8, Мг-5, Р-8, Fe-2
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-55, Б-1, У-12, Вит.С-2, На-7, К-144, Са-8, Мг-5, Р-8, Fe-2
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
84	Булочка на сливочном масле	ЭЦ-265, Б-7, Ж-8, У-41, Вит.А-29, Вит.РР-1, На-26, К-116, Са-45, Мг-13, Р-86, Fe-1
180	Чай с лимоном	ЭЦ-55, У-13, Вит.С-3, На-1, К-13, Са-4, Мг-1, Р-2
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-320, Б-7, Ж-8, У-54, Вит.А-29, Вит.С-3, Вит.РР-1, На-27, К-129, Са-49, Мг-14, Р-88, Fe-1

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