

## МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<b><u>САД ЗАВТРАК</u></b>		
200	<b>Каша рисовая молочная</b>	ЭЦ-214, Б-6, Ж-8, У-29, Вит.А-47, Вит.С-2, Na-71, К-222, Ca-165, Mg-30, P-157
180	<b>Кофейный напиток на цельном молоке</b>	ЭЦ-148, Б-6, Ж-6, У-18, Вит.А-36, Вит.С-2, Na-90, К-263, Ca-216, Mg-25, P-162
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-29, Б-1, У-6, Na-47, К-10, Ca-2, Mg-1, P-7
<b>Итого за САД ЗАВТРАК:</b>		ЭЦ-391, Б-13, Ж-14, У-53, Вит.А-83, Вит.С-4, Na-208, К-495, Ca-383, Mg-56, P-326
<b><u>САД ЗАВТРАК2</u></b>		
100	<b>Сок фруктовый</b>	ЭЦ-47, У-10, Вит.С-2, Na-6, К-120, Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<b>Итого за САД ЗАВТРАК2:</b>		ЭЦ-47, У-10, Вит.С-2, Na-6, К-120, Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<b><u>САД ОБЕД</u></b>		
60	<b>Икра свекольная</b>	ЭЦ-76, Б-1, Ж-5, У-6, Вит.С-7, Na-26, К-181, Ca-24, Mg-14, P-30, Fe-1
200	<b>Суп картофельный с зеленым горошком</b>	ЭЦ-77, Б-2, Ж-3, У-11, Вит.А-15, Вит.С-13, Вит.РР-1, Na-2411, К-335, Ca-37, Mg-21, P-56, Fe-1
80	<b>Суфле рыбное</b>	ЭЦ-143, Б-20, Ж-6, У-3, Вит.А-31, Вит.РР-1, Na-67, К-509, Ca-72, Mg-65, P-304, Fe-1
50	<b>Соус молочный для запекания</b>	ЭЦ-58, Б-2, Ж-4, У-4, Вит.А-21, Вит.С-1, Na-24, К-73, Ca-58, Mg-7, P-46
150	<b>Картофельное пюре</b>	ЭЦ-153, Б-4, Ж-5, У-21, Вит.А-28, Вит.С-25, Вит.РР-2, Na-54, К-741, Ca-61, Mg-33, P-107, Fe-1
180	<b>Компот из апельсинов</b>	ЭЦ-79, У-19, Вит.С-27, Na-6, К-89, Ca-16, Mg-6, P-10
50	<b>Хлеб ржаной</b>	ЭЦ-70, Б-2, У-13, Na-142, К-82, Ca-10, Mg-16, P-52, Fe-1
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-24, Б-1, У-5, Na-39, К-9, Ca-2, Mg-1, P-6
<b>Итого за САД ОБЕД:</b>		ЭЦ-680, Б-32, Ж-23, У-82, Вит.А-95, Вит.С-73, Вит.РР-4, Na-2769, К-2019, Ca-280, Mg-163, P-611, Fe-5
<b><u>САД ПОЛДНИК</u></b>		
80	<b>Сок фруктовый</b>	ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Na-5, К-96, Ca-6, Mg-3, P-6, Fe-1
<b>Итого за САД ПОЛДНИК:</b>		ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Na-5, К-96, Ca-6, Mg-3, P-6, Fe-1
<b><u>САД ПОЛДНИК</u></b>		
150	<b>Запеканка творожная с морковью</b>	ЭЦ-309, Б-24, Ж-13, У-22, Вит.А-75, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-76, К-226, Ca-215, Mg-37, P-283, Fe-1
15	<b>Сметана</b>	ЭЦ-24000, Б-390, Ж-2250, У-540, Вит.А-15000, Вит.В2-10, Вит.С-60, Вит.РР-10, Na-6000, К-17400, Ca-13200, Mg-
180	<b>Молоко без сахара</b>	ЭЦ-108, Б-5, Ж-6, У-8, Вит.А-36, Вит.С-2, Na-90, К-263, Ca-216, Mg-25, P-162
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-48, Б-1, Ж-1, У-10, Na-79, К-17, Ca-4, Mg-2, P-12
<b>Итого за САД ПОЛДНИК:</b>		ЭЦ-24465, Б-420, Ж-2270, У-580, Вит.А-15111, Вит.В2-10, Вит.С-64, Вит.РР-11, Na-6245, К-17906, Ca-13635, Mg-1414, P-9607, Fe-31

Руководитель \_\_\_\_\_ Васильева М. Зав.произв. \_\_\_\_\_ П Диетсестра \_\_\_\_\_