

МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
200	Каша гречневая молочная	ЭЦ-215, Б-7, Ж-9, У-27, Вит.А-47, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-69, К-294, Са-168, Mg-69, P-197, Fe-2
63	Омлет натуральный	ЭЦ-104, Б-6, Ж-8, У-1, Вит.А-21, Na-67, К-94, Са-53, Mg-8, P-100, Fe-1
180	Кофейный напиток на цельном молоке	ЭЦ-148, Б-6, Ж-6, У-18, Вит.А-36, Вит.С-2, Na-90, К-263, Са-216, Mg-25, P-162
30	Печенье	ЭЦ-146, Б-3, Ж-3, У-26, Вит.А-3, Na-115, К-38, Са-10, Mg-7, P-31, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК:		ЭЦ-613, Б-22, Ж-26, У-72, Вит.А-107, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-341, К-689, Са-447, Mg-109, P-490, Fe-4
<u>САД ЗАВТРАК2</u>		
90	Сок фруктовый	ЭЦ-42, У-9, Вит.С-2, Na-5, К-108, Са-6, Mg-4, P-6, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК2:		ЭЦ-42, У-9, Вит.С-2, Na-5, К-108, Са-6, Mg-4, P-6, Fe-1
<u>САД ОБЕД</u>		
60	Салат из кукурузы	
200	Суп рисовый с мелко нашинкованными овощами	ЭЦ-73, Б-1, Ж-3, У-10, Вит.А-17, Вит.С-7, Na-2333, К-166, Са-32, Mg-14, P-38, Fe-1
200	Пудинг из риса с отварной курицей запеченный	ЭЦ-368, Б-18, Ж-19, У-30, Вит.А-60, Вит.С-2, Вит.РР-5, Na-88, К-287, Са-73, Mg-41, P-227, Fe-2
180	Компот из апельсинов с курагой	ЭЦ-88, Б-1, У-21, Вит.С-17, Na-5, К-176, Са-21, Mg-11, P-17
50	Хлеб ржаной	ЭЦ-70, Б-2, У-13, Na-142, К-82, Са-10, Mg-16, P-52, Fe-1
40	Хлеб пшеничный	ЭЦ-54, Б-2, Ж-1, У-11, Na-88, К-19, Са-4, Mg-3, P-13
Итого за САД ОБЕД:		ЭЦ-653, Б-24, Ж-23, У-85, Вит.А-77, Вит.С-26, Вит.РР-5, Na-2656, К-730, Са-140, Mg-85, P-347, Fe-4
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
80	Сок фруктовый	ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Na-5, К-96, Са-6, Mg-3, P-6, Fe-1
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Na-5, К-96, Са-6, Mg-3, P-6, Fe-1
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
200	Овощи, тушеные в молочном соусе	ЭЦ-167, Б-6, Ж-6, У-22, Вит.А-30, Вит.С-59, Вит.РР-2, Na-172, К-764, Са-119, Mg-44, P-136, Fe-1
180	Чай с молоком	ЭЦ-92, Б-2, Ж-3, У-15, Вит.А-16, Вит.С-1, Na-40, К-117, Са-96, Mg-11, P-72
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-29, Б-1, У-6, Na-47, К-10, Са-2, Mg-1, P-7
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-288, Б-9, Ж-9, У-43, Вит.А-46, Вит.С-60, Вит.РР-2, Na-259, К-891, Са-217, Mg-56, P-215, Fe-1

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