

## МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<b><u>САД ЗАВТРАК</u></b>		
200	<b>Каша молочная из геркулеса</b>	ЭЦ-230, Б-7, Ж-10, У-27, Вит.А-53, Вит.С-2, Na-88, К-312, Са-210, Mg-50, P-219, Fe-1
200	<b>Какао с молоком</b>	ЭЦ-166, Б-6, Ж-6, У-22, Вит.А-36, Вит.С-2, Na-90, К-293, Са-219, Mg-34, P-175
30/9	<b>Хлеб пшеничный с сыром</b>	ЭЦ-62, Б-3, Ж-3, У-6, Вит.А-23, Na-120, К-18, Са-81, Mg-5, P-52
<b>Итого за САД ЗАВТРАК:</b>		ЭЦ-458, Б-16, Ж-19, У-55, Вит.А-112, Вит.С-4, Na-298, К-623, Са-510, Mg-89, P-446, Fe-1
<b><u>САД ЗАВТРАК2</u></b>		
100	<b>Сок тыквенный</b>	ЭЦ-54, Б-3, У-9, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-9, К-720, Са-21, Mg-36, P-96, Fe-2
<b>Итого за САД ЗАВТРАК2:</b>		ЭЦ-54, Б-3, У-9, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-9, К-720, Са-21, Mg-36, P-96, Fe-2
<b><u>САД ОБЕД</u></b>		
60	<b>Икра морковная</b>	ЭЦ-72, Б-1, Ж-5, У-5, Вит.А-5, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-12, К-133, Са-18, Mg-23, P-37
200	<b>Щи из свежей капусты со сметаной на мясокостном бульоне</b>	ЭЦ-80, Б-2, Ж-5, У-7, Вит.А-6, Вит.С-24, Вит.РР-1, Na-2081, К-297, Са-51, Mg-19, P-43, Fe-1
200	<b>Запеканка картофельная с отварным протертым мясом</b>	ЭЦ-310, Б-16, Ж-18, У-21, Вит.А-33, Вит.С-23, Вит.РР-4, Na-108, К-911, Са-76, Mg-46, P-236, Fe-3
50	<b>Соус томатный на мясном бульоне</b>	ЭЦ-33, Ж-2, У-3, Вит.А-12, Вит.С-1, Na-1, К-31, Са-2, Mg-2, P-6
180	<b>Кисель из повидла или джема</b>	ЭЦ-130, У-33, Na-1, К-40, Са-7, Mg-2, P-7
50	<b>Хлеб ржаной</b>	ЭЦ-70, Б-2, У-13, Na-142, К-82, Са-10, Mg-16, P-52, Fe-1
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-24, Б-1, У-5, Na-39, К-9, Са-2, Mg-1, P-6
<b>Итого за САД ОБЕД:</b>		ЭЦ-719, Б-22, Ж-30, У-87, Вит.А-56, Вит.С-52, Вит.РР-6, Na-2384, К-1503, Са-166, Mg-109, P-387, Fe-5
<b><u>САД ПОЛДНИК</u></b>		
106	<b>Сок фруктовый</b>	ЭЦ-49, Б-1, У-11, Вит.С-2, Na-6, К-127, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<b>Итого за САД ПОЛДНИК:</b>		ЭЦ-49, Б-1, У-11, Вит.С-2, Na-6, К-127, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<b><u>САД ПОЛДНИК</u></b>		
60/4	<b>Горошек зеленый отварной</b>	ЭЦ-58, Б-2, Ж-4, У-4, Вит.С-6, Na-202, К-55, Са-11, Mg-12, P-35
100	<b>Омлет-драчена</b>	ЭЦ-164, Б-9, Ж-11, У-6, Вит.А-25, Na-100, К-147, Са-80, Mg-13, P-155, Fe-2
180	<b>Молоко без сахара</b>	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	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-24, Б-1, У-5, Na-39, К-9, Са-2, Mg-1, P-6
<b>Итого за САД ПОЛДНИК:</b>		ЭЦ-354, Б-17, Ж-21, У-23, Вит.А-61, Вит.С-8, Na-431, К-474, Са-309, Mg-51, P-358, Fe-2

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