

## 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 \_\_\_\_\_