

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, На-69, К-294, Са-168, Мг-69, Р-197, Fe-2
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
30	Печенье	ЭЦ-146, Б-3, Ж-3, У-26, Вит.А-3, На-115, К-38, Са-10, Мг-7, Р-31, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК:		ЭЦ-613, Б-22, Ж-26, У-72, Вит.А-107, Вит.С-4, Вит.РР-1, На-341, К-689, Са-447, Мг-109, Р-490, Fe-4
<u>САД ЗАВТРАК2</u>		
90	Сок фруктовый	ЭЦ-42, У-9, Вит.С-2, На-5, К-108, Са-6, Мг-4, Р-6, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК2:		ЭЦ-42, У-9, Вит.С-2, На-5, К-108, Са-6, Мг-4, Р-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, На-2333, К-166, Са-32, Мг-14, Р-38, Fe-1
200	Рагу из птицы	ЭЦ-355, Б-19, Ж-19, У-25, Вит.А-63, Вит.С-31, Вит.РР-7, На-101, К-1025, Са-35, Мг-56, Р-231, Fe-3
180	Компот из апельсинов с курагой	ЭЦ-88, Б-1, У-21, Вит.С-17, На-5, К-176, Са-21, Мг-11, Р-17
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-54, Б-2, Ж-1, У-11, На-88, К-19, Са-4, Мг-3, Р-13
Итого за САД ОБЕД:		ЭЦ-640, Б-25, Ж-23, У-80, Вит.А-80, Вит.С-55, Вит.РР-7, На-2669, К-1468, Са-102, Мг-100, Р-351, Fe-5
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
80	Сок фруктовый	ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, На-5, К-96, Са-6, Мг-3, Р-6, Fe-1
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, На-5, К-96, Са-6, Мг-3, Р-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, На-172, К-764, Са-119, Мг-44, Р-136, Fe-1
180	Чай с молоком	ЭЦ-92, Б-2, Ж-3, У-15, Вит.А-16, Вит.С-1, На-40, К-117, Са-96, Мг-11, Р-72
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-29, Б-1, У-6, На-47, К-10, Са-2, Мг-1, Р-7
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-288, Б-9, Ж-9, У-43, Вит.А-46, Вит.С-60, Вит.РР-2, На-259, К-891, Са-217, Мг-56, Р-215, Fe-1

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