

МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
200	Каша манная молочная	ЭЦ-216, Б-7, Ж-9, У-27, Вит.А-53, Вит.С-2, Na-84, К-266, Са-203, Mg-26, P-165
180	Кофейный напиток на половинном молоке	ЭЦ-96, Б-3, Ж-3, У-14, Вит.А-18, Вит.С-1, Na-45, К-132, Са-108, Mg-13, P-81
40/10	Хлеб пшеничный с сыром	ЭЦ-153, Б-6, Ж-5, У-21, Вит.А-35, Na-279, К-49, Са-125, Mg-10, P-93, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК:		ЭЦ-465, Б-16, Ж-17, У-62, Вит.А-106, Вит.С-3, Na-408, К-447, Са-436, Mg-49, P-339, Fe-1
<u>САД ЗАВТРАК2</u>		
100	Сок фруктовый	ЭЦ-47, У-10, Вит.С-2, Na-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК2:		ЭЦ-47, У-10, Вит.С-2, Na-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<u>САД ОБЕД</u>		
60/4	Икра кабачковая с растительным маслом	ЭЦ-89, Б-1, Ж-7, У-5, Вит.С-4, Na-420, К-189, Са-25, Mg-9, P-22
200	Суп рыбный с картофелем	ЭЦ-80, Б-6, Ж-3, У-6, Вит.А-20, Вит.С-7, Вит.РР-1, Na-1883, К-338, Са-40, Mg-31, P-115, Fe-1
230	Капуста, тушенная с мясным фаршем	ЭЦ-277, Б-17, Ж-17, У-13, Вит.А-32, Вит.С-84, Вит.РР-5, Na-72, К-815, Са-102, Mg-48, P-204, Fe-3
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-658, Б-29, Ж-28, У-69, Вит.А-52, Вит.С-112, Вит.РР-6, Na-2610, К-1619, Са-202, Mg-118, P-423, Fe-5
<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>		
84	Булочка с изюмом	ЭЦ-262, Б-7, Ж-8, У-41, Вит.А-5, Вит.РР-1, Na-32, К-164, Са-48, Mg-15, P-92, Fe-1
180	Чай с лимоном	ЭЦ-55, У-13, Вит.С-3, Na-1, К-13, Са-4, Mg-1, P-2
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-317, Б-7, Ж-8, У-54, Вит.А-5, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-33, К-177, Са-52, Mg-16, P-94, Fe-1

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