

МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
200	Каша пшеничная молочная	ЭЦ-226, Б-7, Ж-9, У-28, Вит.А-50, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-78, К-269, Са-188, Мг-40, Р-190, 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
30/9	Хлеб пшеничный с сыром	ЭЦ-62, Б-3, Ж-3, У-6, Вит.А-23, На-120, К-18, Са-81, Мг-5, Р-52
Итого за САД ЗАВТРАК:		ЭЦ-436, Б-16, Ж-18, У-52, Вит.А-109, Вит.С-4, Вит.РР-1, На-288, К-550, Са-485, Мг-70, Р-404, Fe-1
<u>САД ЗАВТРАК2</u>		
100	Сок фруктовый	ЭЦ-47, У-10, Вит.С-2, На-6, К-120, Са-7, Мг-4, Р-7, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК2:		ЭЦ-47, У-10, Вит.С-2, На-6, К-120, Са-7, Мг-4, Р-7, Fe-1
<u>САД ОБЕД</u>		
60/4	Горошек зеленый отварной	ЭЦ-58, Б-2, Ж-4, У-4, Вит.С-6, На-202, К-55, Са-11, Мг-12, Р-35
200	Борщ украинский	ЭЦ-138, Б-6, Ж-7, У-13, Вит.А-5, Вит.С-20, Вит.РР-2, На-1898, К-437, Са-51, Мг-28, Р-90, Fe-2
100	Печень, тушенная в сметане	
150	Каша гречневая рассыпчатая	ЭЦ-239, Б-8, Ж-6, У-38, Вит.А-20, Вит.РР-3, На-3, К-256, Са-15, Мг-134, Р-201, Fe-4
180	Компот из кураги, изюма, чернослива	ЭЦ-106, Б-1, У-25, Вит.С-1, На-7, К-274, Са-26, Мг-21, Р-27, Fe-1
50	Хлеб ржаной	ЭЦ-70, Б-2, У-13, На-142, К-82, Са-10, Мг-16, Р-52, Fe-1
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-24, Б-1, У-5, На-39, К-9, Са-2, Мг-1, Р-6
Итого за САД ОБЕД:		ЭЦ-635, Б-20, Ж-17, У-98, Вит.А-25, Вит.С-27, Вит.РР-5, На-2291, К-1113, Са-115, Мг-212, Р-411, Fe-8
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
106	Сок фруктовый	ЭЦ-49, Б-1, У-11, Вит.С-2, На-6, К-127, Са-7, Мг-4, Р-7, Fe-1
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-49, Б-1, У-11, Вит.С-2, На-6, К-127, Са-7, Мг-4, Р-7, Fe-1
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
130	Пудинг из творога с рисом	ЭЦ-265, Б-23, Ж-11, У-19, Вит.А-54, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-57, К-140, Са-173, Мг-29, Р-253, 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
50	Хлеб пшеничный	ЭЦ-48, Б-1, Ж-1, У-9, На-79, К-17, Са-4, Мг-2, Р-12
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-405, Б-26, Ж-15, У-43, Вит.А-70, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-176, К-274, Са-273, Мг-42, Р-337, Fe-1

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