

МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
200	Суп молочный с макаронными изделиями	ЭЦ-228, Б-7, Ж-9, У-29, Вит.А-52, Вит.С-2, Na-81, К-262, Са-198, Mg-26, P-165
180	Кофейный напиток на цельном молоке	ЭЦ-148, Б-6, Ж-6, У-18, Вит.А-36, Вит.С-2, Na-90, К-263, Са-216, Mg-25, P-162
30	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	ЭЦ-46, Б-1, У-9, Вит.С-60, Na-48, К-13, Са-6, Mg-2, P-8
Итого за САД ЗАВТРАК:		
ЭЦ-422, Б-14, Ж-15, У-56, Вит.А-88, Вит.С-64, Na-219, К-538, Са-420, Mg-53, P-335		
<u>САД ЗАВТРАК2</u>		
90	Сок фруктовый	ЭЦ-42, У-9, Вит.С-2, Na-5, К-108, Са-6, Mg-4, P-6, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК2:		
ЭЦ-42, У-9, Вит.С-2, Na-5, К-108, Са-6, Mg-4, P-6, Fe-1		
<u>САД ОБЕД</u>		
60	Салат из кукурузы	
250	Суп гороховый на мясном бульоне	ЭЦ-110, Б-5, Ж-3, У-14, Вит.А-17, Вит.С-6, Вит.РР-1, Na-2337, К-310, Са-46, Mg-28, P-71, Fe-2
230	Жаркое по-домашнему	ЭЦ-388, Б-20, Ж-21, У-29, Вит.А-20, Вит.С-36, Вит.РР-6, Na-104, К-1283, Са-30, Mg-60, P-268, Fe-4
180	Компот из кураги, изюма, чернослива	ЭЦ-106, Б-1, У-25, Вит.С-1, Na-7, К-274, Са-26, Mg-21, P-27, Fe-1
50	Хлеб ржаной	ЭЦ-70, Б-2, У-13, Na-142, К-82, Са-10, Mg-16, P-52, Fe-1
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Б-2, Ж-1, У-13, Na-107, К-23, Са-5, Mg-3, P-16
Итого за САД ОБЕД:		
ЭЦ-740, Б-30, Ж-25, У-94, Вит.А-37, Вит.С-43, Вит.РР-7, Na-2697, К-1972, Са-117, Mg-128, P-434, Fe-8		
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
126	Сок фруктовый	ЭЦ-55, Б-1, У-12, Вит.С-2, Na-7, К-144, Са-8, Mg-5, P-8, Fe-2
Итого за САД ПОЛДНИК:		
ЭЦ-55, Б-1, У-12, Вит.С-2, Na-7, К-144, Са-8, Mg-5, P-8, Fe-2		
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
84	Булочка на растительном масле	ЭЦ-279, Б-7, Ж-10, У-41, Вит.А-5, Вит.РР-1, Na-25, К-115, Са-43, Mg-13, P-85, Fe-1
180	Чай с сахаром	ЭЦ-48, У-12
Итого за САД ПОЛДНИК:		
ЭЦ-327, Б-7, Ж-10, У-53, Вит.А-5, Вит.РР-1, Na-25, К-115, Са-43, Mg-13, P-85, Fe-1		

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