

**МБДОУ "Детский сад № 16"**

| Выход (г)                     | Наименование блюда                                | эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),  |
|-------------------------------|---|--|
| <b><u>САД ЗАВТРАК</u></b>     |   |  |
| 200                           | <b>Каша гречневая молочная</b>                    | ЭЦ-215, Б-7, Ж-9, У-27, Вит.А-47, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-69, К-294, Са-168, Mg-69, P-197, Fe-2        |
| 63                            | <b>Омлет натуральный</b>                          | ЭЦ-104, Б-6, Ж-8, У-1, Вит.А-21, Na-67, К-94, Са-53, Mg-8, P-100, Fe-1                               |
| 180                           | <b>Кофейный напиток на цельном молоке</b>         | 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                            | <b>Печенье</b>                                    | ЭЦ-146, Б-3, Ж-3, У-26, Вит.А-3, Na-115, К-38, Са-10, Mg-7, P-31, Fe-1                               |
| <b>Итого за САД ЗАВТРАК:</b>  |   | ЭЦ-613, Б-22, Ж-26, У-72, Вит.А-107, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-341, К-689, Са-447, Mg-109, P-490, Fe-4   |
| <b><u>САД ЗАВТРАК2</u></b>    |   |  |
| 90                            | <b>Сок фруктовый</b>                              | ЭЦ-42, У-9, Вит.С-2, Na-5, К-108, Са-6, Mg-4, P-6, Fe-1  |
| <b>Итого за САД ЗАВТРАК2:</b> |   | ЭЦ-42, У-9, Вит.С-2, Na-5, К-108, Са-6, Mg-4, P-6, Fe-1  |
| <b><u>САД ОБЕД</u></b>        |   |  |
| 60                            | <b>Салат из кукурузы</b>                          |  |
| 200                           | <b>Суп рисовый с мелко нашинкованными овощами</b> | ЭЦ-73, Б-1, Ж-3, У-10, Вит.А-17, Вит.С-7, Na-2333, К-166, Са-32, Mg-14, P-38, Fe-1                   |
| 200                           | <b>Рагу из птицы</b>                              | ЭЦ-355, Б-19, Ж-19, У-25, Вит.А-63, Вит.С-31, Вит.РР-7, Na-101, К-1025, Са-35, Mg-56, P-231, Fe-3    |
| 180                           | <b>Компот из кураги, изюма, чернослива</b>        | ЭЦ-106, Б-1, У-25, Вит.С-1, Na-7, К-274, Са-26, Mg-21, P-27, Fe-1                                    |
| 50                            | <b>Хлеб ржаной</b>                                | ЭЦ-70, Б-2, У-13, Na-142, К-82, Са-10, Mg-16, P-52, Fe-1   |
| 40                            | <b>Хлеб пшеничный</b>                             | ЭЦ-54, Б-2, Ж-1, У-11, Na-88, К-19, Са-4, Mg-3, P-13   |
| <b>Итого за САД ОБЕД:</b>     |   | ЭЦ-658, Б-25, Ж-23, У-84, Вит.А-80, Вит.С-39, Вит.РР-7, Na-2671, К-1566, Са-107, Mg-110, P-361, Fe-6 |
| <b><u>САД ПОЛДНИК</u></b>     |   |  |
| 80                            | <b>Сок фруктовый</b>                              | ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Na-5, К-96, Са-6, Mg-3, P-6, Fe-1   |
| <b>Итого за САД ПОЛДНИК:</b>  |   | ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Na-5, К-96, Са-6, Mg-3, P-6, Fe-1   |
| <b><u>САД ПОЛДНИК</u></b>     |   |  |
| 200                           | <b>Овощи, тушеные в молочном соусе</b>            | ЭЦ-167, Б-6, Ж-6, У-22, Вит.А-30, Вит.С-59, Вит.РР-2, Na-172, К-764, Са-119, Mg-44, P-136, Fe-1      |
| 180                           | <b>Чай с молоком</b>                              | ЭЦ-92, Б-2, Ж-3, У-15, Вит.А-16, Вит.С-1, Na-40, К-117, Са-96, Mg-11, P-72                           |
| 30                            | <b>Хлеб пшеничный</b>                             | ЭЦ-29, Б-1, У-6, Na-47, К-10, Са-2, Mg-1, P-7  |
| <b>Итого за САД ПОЛДНИК:</b>  |   | ЭЦ-288, Б-9, Ж-9, У-43, Вит.А-46, Вит.С-60, Вит.РР-2, Na-259, К-891, Са-217, Mg-56, P-215, Fe-1      |

Руководитель \_\_\_\_\_ Васильева М. Зав.произв. \_\_\_\_\_ П Диетсестра \_\_\_\_\_