

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, Na-78, К-269, Ca-188, Mg-40, P-190, Fe-1
180	Кофейный напиток на цельном молоке	ЭЦ-148, Б-6, Ж-6, У-18, Вит.А-36, Вит.С-2, Na-90, К-263, Ca-216, Mg-25, P-162
30	Хлеб пшеничный с сыром	ЭЦ-62, Б-3, Ж-3, У-6, Вит.А-23, Na-120, К-18, Ca-81, Mg-5, P-52
Итого за САД ЗАВТРАК:		ЭЦ-436, Б-16, Ж-18, У-52, Вит.А-109, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-288, К-550, Ca-485, Mg-70, P-404, Fe-1
<u>САД ЗАВТРАК2</u>		
100	Сок фруктовый	ЭЦ-47, У-10, Вит.С-2, Na-6, К-120, Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК2:		ЭЦ-47, У-10, Вит.С-2, Na-6, К-120, Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<u>САД ОБЕД</u>		
60	Горошек зеленый отварной	ЭЦ-58, Б-2, Ж-4, У-4, Вит.С-6, Na-202, К-55, Ca-11, Mg-12, P-35
27/8	Пампушки с чесноком	ЭЦ-94, Б-2, Ж-3, У-15, Na-79, К-30, Ca-6, Mg-4, P-22
200	Борщ украинский	ЭЦ-138, Б-6, Ж-7, У-13, Вит.А-5, Вит.С-20, Вит.РР-2, Na-1898, К-437, Ca-51, Mg-28, P-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, Na-3, К-256, Ca-15, Mg-134, P-201, Fe-4
180	Компот из кураги, изюма, чернослива	ЭЦ-106, Б-1, У-25, Вит.С-1, Na-7, К-274, Ca-26, Mg-21, P-27, Fe-1
50	Хлеб ржаной	ЭЦ-70, Б-2, У-13, Na-142, К-82, Ca-10, Mg-16, P-52, Fe-1
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-24, Б-1, У-5, Na-39, К-9, Ca-2, Mg-1, P-6
Итого за САД ОБЕД:		ЭЦ-729, Б-22, Ж-20, У-113, Вит.А-25, Вит.С-27, Вит.РР-5, Na-2370, К-1143, Ca-121, Mg-216, P-433, Fe-8
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
106	Сок фруктовый	ЭЦ-49, Б-1, У-11, Вит.С-2, Na-6, К-127, Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-49, Б-1, У-11, Вит.С-2, Na-6, К-127, Ca-7, Mg-4, P-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, Na-57, К-140, Ca-173, Mg-29, P-253, Fe-1
180	Чай с молоком	ЭЦ-92, Б-2, Ж-3, У-15, Вит.А-16, Вит.С-1, Na-40, К-117, Ca-96, Mg-11, P-72
50	Хлеб пшеничный	ЭЦ-48, Б-1, Ж-1, У-9, Na-79, К-17, Ca-4, Mg-2, P-12
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-405, Б-26, Ж-15, У-43, Вит.А-70, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-176, К-274, Ca-273, Mg-42, P-337, Fe-1

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