

**МБДОУ "Детский сад № 16"**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<b><u>САД ЗАВТРАК</u></b>		
200	<b>Каша манная молочная</b>	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	<b>Кофейный напиток на половинном молоке</b>	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	<b>Хлеб пшеничный с сыром</b>	ЭЦ-153, Б-6, Ж-5, У-21, Вит.А-35, Na-279, К-49, Са-125, Mg-10, P-93, Fe-1
<b>Итого за САД ЗАВТРАК:</b>		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
<b><u>САД ЗАВТРАК2</u></b>		
100	<b>Сок фруктовый</b>	ЭЦ-47, У-10, Вит.С-2, Na-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<b>Итого за САД ЗАВТРАК2:</b>		ЭЦ-47, У-10, Вит.С-2, Na-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<b><u>САД ОБЕД</u></b>		
60/4	<b>Икра кабачковая с растительным маслом</b>	ЭЦ-89, Б-1, Ж-7, У-5, Вит.С-4, Na-420, К-189, Са-25, Mg-9, P-22
200	<b>Суп рыбный с картофелем</b>	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	<b>Капуста, тушенная с мясным фаршем</b>	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	<b>Компот из апельсинов с курагой</b>	ЭЦ-88, Б-1, У-21, Вит.С-17, Na-5, К-176, Са-21, Mg-11, P-17
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-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
<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>		
84	<b>Булочка на сливочном масле</b>	ЭЦ-265, Б-7, Ж-8, У-41, Вит.А-29, Вит.РР-1, Na-26, К-116, Са-45, Mg-13, P-86, Fe-1
180	<b>Чай с лимоном</b>	ЭЦ-55, У-13, Вит.С-3, Na-1, К-13, Са-4, Mg-1, P-2
<b>Итого за САД ПОЛДНИК:</b>		ЭЦ-320, Б-7, Ж-8, У-54, Вит.А-29, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-27, К-129, Са-49, Mg-14, P-88, Fe-1

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