

МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
180	Каша гречневая рассыпчатая	ЭЦ-271, Б-9, Ж-7, У-43, Вит.А-24, Вит.РР-3, Na-3, К-287, Са-16, Mg-150, P-225, Fe-5
180	Чай с сахаром	ЭЦ-48, У-12
30	Печенье	ЭЦ-146, Б-3, Ж-3, У-26, Вит.А-3, Na-115, К-38, Са-10, Mg-7, P-31, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК:		ЭЦ-509, Б-16, Ж-18, У-71, Вит.А-86, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-274, К-595, Са-394, Mg-101, P-390, Fe-3
<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	
200	Суп с домашней лапшой на	ЭЦ-63, Б-2, Ж-1, У-12, Вит.С-1, Na-2329, К-39, Са-29, Mg-6, P-30, Fe-1
230	Голубцы ленивые из курицы	ЭЦ-433, Б-29, Ж-29, У-15, Вит.А-87, Вит.С-62, Вит.РР-9, Na-123, К-741, Са-90, Mg-52, P-284, Fe-3
180	Компот из апельсинов с курагой	ЭЦ-88, Б-1, У-21, Вит.С-17, Na-5, К-176, Са-21, Mg-11, P-17
50	Хлеб ржаной	ЭЦ-70, Б-2, У-13, Na-142, К-82, Са-10, Mg-16, P-52, Fe-1
40	Хлеб пшеничный	ЭЦ-105, Б-3, Ж-1, У-21, Na-171, К-37, Са-8, Mg-5, P-26
Итого за САД ОБЕД:		ЭЦ-759, Б-37, Ж-31, У-82, Вит.А-87, Вит.С-80, Вит.РР-9, Na-2770, К-1075, Са-158, Mg-90, P-409, Fe-5
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
133	Сок фруктовый	ЭЦ-58, Б-1, У-13, Вит.С-3, Na-8, К-152, Са-9, Mg-5, P-9, Fe-2
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-58, Б-1, У-13, Вит.С-3, Na-8, К-152, Са-9, Mg-5, P-9, Fe-2
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
150	Омлет с отварным картофелем	ЭЦ-192, Б-9, Ж-11, У-13, Вит.А-22, Вит.С-15, Вит.РР-1, Na-102, К-522, Са-70, Mg-27, P-165, Fe-2
180	Чай с сахаром	ЭЦ-48, У-12
40	Хлеб пшеничный	ЭЦ-105, Б-3, Ж-1, У-21, Na-171, К-37, Са-8, Mg-5, P-26
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-405, Б-17, Ж-18, У-42, Вит.А-58, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-363, К-822, Са-294, Mg-57, P-353, Fe-2

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