

МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
200	Каша рисовая на воде	ЭЦ-202, Б-5, Ж-7, У-27, Вит.А-43, Вит.С-2, Na-71, К-220, Са-164, Mg-30, P-156
180	Чай с сахаром	ЭЦ-48, У-12
40	Хлеб ржаной	ЭЦ-80, Б-3, У-15, Na-162, К-94, Са-12, Mg-19, P-60, Fe-2
Итого за САД ЗАВТРАК:		ЭЦ-330, Б-8, Ж-7, У-54, Вит.А-43, Вит.С-2, Na-233, К-314, Са-176, Mg-49, P-216, Fe-2
<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	Икра свекольная	ЭЦ-76, Б-1, Ж-5, У-6, Вит.С-7, Na-26, К-181, Са-24, Mg-14, P-30, Fe-1
250	Суп вегетарианский из сборных	ЭЦ-80, Б-2, Ж-4, У-9, Вит.А-21, Вит.С-20, Вит.РР-1, Na-2375, К-333, Са-44, Mg-20, P-50, Fe-1
130	Картофель отварной	ЭЦ-123, Б-3, Ж-2, У-22, Вит.А-10, Вит.С-27, Вит.РР-2, Na-38, К-754, Са-14, Mg-31, P-78, Fe-1
80	Мясо отварное	ЭЦ-203, Б-17, Ж-15, У-1, Вит.РР-4, Na-61, К-313, Са-10, Mg-22, P-177, Fe-3
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-69, Б-2, У-13, Na-142, К-82, Са-10, Mg-16, P-52, Fe-1
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-24, Б-1, У-5, Na-39, К-9, Са-2, Mg-1, P-6
Итого за САД ОБЕД:		ЭЦ-669, Б-28, Ж-21, У-86, Вит.А-81, Вит.С-39, Вит.РР-3, Na-2664, К-1918, Са-224, Mg-153, P-505, Fe-7
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
126	Сок фруктовый	ЭЦ-58, Б-1, У-13, Вит.С-3, Na-8, К-151, Са-9, Mg-5, P-9, Fe-2
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-58, Б-1, У-13, Вит.С-3, Na-8, К-151, Са-9, Mg-5, P-9, Fe-2
<u>САД ПОЛДНИК</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
40	Хлеб ржаной	ЭЦ-55, Б-2, У-10, Na-114, К-66, Са-8, Mg-13, P-42, Fe-1
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-374, Б-11, Ж-7, У-65, Вит.А-24, Вит.РР-3, Na-117, К-353, Са-24, Mg-163, P-267, Fe-6

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