

МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
200	Каша на воде из геркулеса	ЭЦ-214, Б-7, Ж-9, У-25, Вит.А-49, Вит.С-2, Na-87, К-305, Са-209, Mg-48, P-212, Fe-1
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-342, Б-10, Ж-9, У-52, Вит.А-49, Вит.С-2, Na-249, К-399, Са-221, Mg-67, P-272, Fe-3
<u>САД ЗАВТРАК2</u>		
90	Сок томатный	ЭЦ-16, Б-1, У-3, Вит.С-9, Na-3, К-216, Са-6, Mg-11, P-29, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК2:		ЭЦ-16, Б-1, У-3, Вит.С-9, Na-3, К-216, Са-6, Mg-11, P-29, Fe-1
<u>САД ОБЕД</u>		
60	Икра морковная	ЭЦ-72, Б-1, Ж-5, У-5, Вит.А-5, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-12, К-133, Са-18, Mg-23, P-37
200	Суп из овощей	ЭЦ-78, Б-2, Ж-3, У-10, Вит.А-17, Вит.С-25, Вит.РР-1, Na-2363, К-383, Са-49, Mg-22, P-53, Fe-1
150	Капуста тушеная в томатном соусе	ЭЦ-81, Б-3, Ж-3, У-10, Вит.А-17, Вит.С-69, Вит.РР-1, Na-22, К-491, Са-78, Mg-28, P-58, Fe-1
180	Кисель из яблочного сока	ЭЦ-101, У-24, Вит.С-1, Na-4, К-67, Са-8, Mg-2, P-11, Fe-1
25	Хлеб ржаной	ЭЦ-35, Б-1, У-6, Na-71, К-41, Са-5, Mg-8, P-26, Fe-1
40	Хлеб пшеничный	ЭЦ-54, Б-2, Ж-1, У-11, Na-88, К-19, Са-4, Mg-3, P-13
Итого за САД ОБЕД:		ЭЦ-529, Б-18, Ж-23, У-61, Вит.А-45, Вит.С-84, Вит.РР-6, Na-2592, К-1091, Са-152, Mg-86, P-278, Fe-5
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
133	Сок фруктовый	ЭЦ-61, Б-1, У-13, Вит.С-3, Na-8, К-160, Са-9, Mg-5, P-9, Fe-2
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-61, Б-1, У-13, Вит.С-3, Na-8, К-160, Са-9, Mg-5, P-9, Fe-2
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
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
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
180	Чай с сахаром	ЭЦ-48, У-12
25	Хлеб ржаной	ЭЦ-35, Б-1, У-6, Na-71, К-41, Са-5, Mg-8, P-26, Fe-1
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-312, Б-16, Ж-10, У-37, Вит.А-48, Вит.С-19, Вит.РР-2, Na-175, К-917, Са-114, Mg-83, P-313, Fe-3

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