

МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
200	<i>Каша пшеничная на воде</i>	ЭЦ-243, Б-8, Ж-9, У-31, Вит.А-46, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-78, К-285, Са-196, Mg-59, P-214, Fe-1
180	<i>Чай с сахаром</i>	ЭЦ-48, У-12
40	<i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-80, Б-3, У-15, Na-162, К-94, Са-12, Mg-19, P-60, Fe-2
Итого за САД ЗАВТРАК:		ЭЦ-371, Б-11, Ж-9, У-58, Вит.А-46, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-240, К-379, Са-208, Mg-78, P-274, Fe-3
<u>САД ЗАВТРАК2</u>		
90	<i>Сок фруктовый</i>	ЭЦ-41, У-9, Вит.С-2, Na-5, К-108, Са-6, Mg-4, P-6, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК2:		ЭЦ-41, У-9, Вит.С-2, Na-5, К-108, Са-6, Mg-4, P-6, Fe-1
<u>САД ОБЕД</u>		
60	<i>Икра кабачковая с растительным маслом</i>	ЭЦ-89, Б-1, Ж-7, У-5, Вит.С-4, Na-420, К-189, Са-25, Mg-9, P-22
200/7	<i>Борщ с картофелем со сметаной</i>	ЭЦ-91, Б-2, Ж-4, У-11, Вит.А-5, Вит.С-13, Вит.РР-1, Na-2353, К-374, Са-48, Mg-23, P-55, Fe-1
80	<i>Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски</i>	ЭЦ-199, Б-13, Ж-14, У-5, Вит.С-4, Вит.РР-3, Na-66, К-321, Са-14, Mg-20, P-146, Fe-2
150	<i>Вермишель отварная</i>	ЭЦ-206, Б-6, Ж-4, У-36, Вит.А-20, Вит.РР-1, Na-2, К-64, Са-11, Mg-8, P-46, Fe-1
180	<i>Компот из апельсинов с изюмом</i>	ЭЦ-92, У-22, Вит.С-17, Na-12, К-114, Са-16, Mg-7, P-15
50	<i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-69, Б-2, У-13, Na-142, К-82, Са-10, Mg-16, P-52, Fe-1
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-24, Б-1, У-5, Na-39, К-9, Са-2, Mg-1, P-6
Итого за САД ОБЕД:		ЭЦ-770, Б-25, Ж-29, У-97, Вит.А-25, Вит.С-38, Вит.РР-5, Na-3034, К-1153, Са-126, Mg-84, P-342, Fe-5
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
133	<i>Сок фруктовый</i>	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>		
60/4	<i>Горошек зеленый отварной</i>	ЭЦ-58, Б-2, Ж-4, У-4, Вит.С-6, Na-202, К-55, Са-11, Mg-12, P-35
130	<i>Картофель отварной</i>	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
150	<i>Чай с сахаром</i>	ЭЦ-40, У-10
30	<i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-42, Б-1, У-8, Na-85, К-49, Са-6, Mg-10, P-31, Fe-1
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-364, Б-17, Ж-23, У-24, Вит.А-64, Вит.С-8, Na-471, К-476, Са-311, Mg-52, P-360, Fe-2

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