

# МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<b><u>САД ЗАВТРАК</u></b>		
200	<b>Каша пшеничная на воде</b>	ЭЦ-204, Б-6, Ж-8, У-26, Вит.А-39, Вит.С-1, Na-63, К-230, Са-158, Mg-48, P-174, Fe-1
180	<b>Чай с сахаром</b>	ЭЦ-48, У-12
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ЭЦ-55, Б-2, У-10, Na-114, К-66, Са-8, Mg-13, P-42, Fe-1
<b>Итого за САД ЗАВТРАК:</b>		ЭЦ-307, Б-8, Ж-8, У-48, Вит.А-39, Вит.С-1, Na-177, К-296, Са-166, Mg-61, P-216, Fe-2
<b><u>САД ЗАВТРАК2</u></b>		
100	<b>Сок фруктовый</b>	ЭЦ-46, У-10, Вит.С-2, Na-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<b>Итого за САД ЗАВТРАК2:</b>		ЭЦ-46, 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>Горошек зеленый отварной</b>	ЭЦ-58, Б-2, Ж-4, У-4, Вит.С-6, Na-202, К-55, Са-11, Mg-12, P-35
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	ЭЦ-166, Б-8, Ж-7, У-17, Вит.А-13, Вит.С-13, Вит.РР-2, Na-2362, К-480, Са-38, Mg-27, P-113, Fe-2
80	<b>Тефтели мясо-крупяные из говядины</b>	ЭЦ-216, Б-14, Ж-13, У-10, Вит.А-12, Вит.С-2, Вит.РР-3, Na-55, К-263, Са-16, Mg-22, P-157, Fe-2
50	<b>Соус томатный на мясном бульоне</b>	ЭЦ-33, Ж-2, У-3, Вит.А-12, Вит.С-1, Na-1, К-31, Са-2, Mg-2, P-6
150	<b>Картофель отварной</b>	ЭЦ-142, Б-3, Ж-3, У-25, Вит.А-12, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-43, К-870, Са-16, Mg-35, P-90, Fe-1
180	<b>Компот из чернослива</b>	ЭЦ-102, У-24, Вит.С-1, Na-2, К-156, Са-15, Mg-18, P-15, Fe-1
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-105, Б-3, Ж-1, У-21, Na-171, К-37, Са-8, Mg-5, P-26
<b>Итого за САД ОБЕД:</b>		ЭЦ-810, Б-26, Ж-28, У-106, Вит.А-69, Вит.С-42, Вит.РР-5, Na-2960, К-1531, Са-155, Mg-122, P-436, Fe-6
<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 сахаром</b>	ЭЦ-48, У-12
<b>Итого за САД ПОЛДНИК:</b>		ЭЦ-313, Б-7, Ж-8, У-53, Вит.А-29, Вит.РР-1, Na-26, К-116, Са-45, Mg-13, P-86, Fe-1

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