

МБДОУ "Детский сад № 16"

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), |
|-----------|--------------------|---------------------------------------|
|-----------|--------------------|---------------------------------------|

САД ЗАВТРАК

| | | |
|-----------------------|----------------------------|--|
| 200 | Каша геркулесовая молочная | ЭЦ-207, Б-7, Ж-9, У-24, Вит.А-48, Вит.С-2, На-84, К-298, Са-201, Мг-48, Р-209, Fe-1 |
| 180 | Чай с сахаром | ЭЦ-29, У-7 |
| 35/10 | Хлеб пшеничный с сыром | ЭЦ-121, Б-5, Ж-3, У-18, Вит.А-21, На-216, К-39, Са-79, Мг-7, Р-64, Fe-1 |
| Итого за САД ЗАВТРАК: | | ЭЦ-450, Б-17, Ж-17, У-56, Вит.А-97, Вит.С-4, На-370, К-587, Са-452, Мг-87, Р-419, Fe-3 |

САД ЗАВТРАК2

| | | |
|------------------------|---------------|------------|
| 100 | Чай с сахаром | ЭЦ-28, У-7 |
| Итого за САД ЗАВТРАК2: | | ЭЦ-28, У-7 |

САД ОБЕД

| | | |
|--------------------|-------------------------------------|---|
| 70 | Икра морковная | ЭЦ-129, Б-2, Ж-8, У-11, Вит.А-12, Вит.С-9, Вит.РР-1, На-28, К-300, Са-41, Мг-52, Р-84, Fe-1 |
| 200 | Суп картофельный мясной со сметаной | ЭЦ-177, Б-9, Ж-10, У-13, Вит.А-10, Вит.С-15, Вит.РР-3, На-1986, К-559, Са-44, Мг-35, Р-135, Fe-2 |
| 180 | Голубцы ленивые с отварным мясом | ЭЦ-401, Б-20, Ж-25, У-22, Вит.А-45, Вит.С-74, Вит.РР-5, На-88, К-860, Са-111, Мг-64, Р-251, Fe-4 |
| 180 | Кисель из кураги | ЭЦ-128, Б-1, У-31, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-4, К-342, Са-35, Мг-21, Р-35, Fe-1 |
| 30 | Хлеб ржаной | ЭЦ-59, Б-2, У-11, На-122, К-70, Са-9, Мг-14, Р-45, Fe-1 |
| 40 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-39, Б-1, У-8, На-63, К-14, Са-3, Мг-2, Р-10 |
| Итого за САД ОБЕД: | | ЭЦ-933, Б-35, Ж-43, У-96, Вит.А-67, Вит.С-99, Вит.РР-10, На-2291, К-2145, Са-243, Мг-188, Р-560, Fe-9 |

САД ПОЛДНИК

| | | |
|-----------------------|---------------|--|
| 80 | Сок фруктовый | ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, На-5, К-96, Са-6, Мг-3, Р-6, Fe-1 |
| Итого за САД ПОЛДНИК: | | ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, На-5, К-96, Са-6, Мг-3, Р-6, Fe-1 |

САД ПОЛДНИК

| | | |
|-----------------------|-------------------|--|
| 80 | Мясо отварное | ЭЦ-203, Б-17, Ж-15, У-1, Вит.РР-4, На-61, К-313, Са-10, Мг-22, Р-177, Fe-3 |
| 130 | Пюре картофельное | ЭЦ-147, Б-4, Ж-5, У-20, Вит.А-27, Вит.С-23, Вит.РР-1, На-56, К-702, Са-70, Мг-32, Р-109, Fe-1 |
| 180 | Чай с лимоном | ЭЦ-17, У-4, Вит.С-4, На-1, К-15, Са-4, Мг-1, Р-2 |
| 35 | Хлеб ржаной | ЭЦ-69, Б-2, У-13, На-142, К-82, Са-10, Мг-16, Р-52, Fe-1 |
| Итого за САД ПОЛДНИК: | | ЭЦ-418, Б-23, Ж-16, У-41, Вит.А-67, Вит.С-28, Вит.РР-1, На-318, К-1231, Са-229, Мг-99, Р-461, Fe-4 |

Руководитель _____ Васильева М.А. Зав.произв. _____ Медсестра _____ Л.В. Федорова