

**МБДОУ "Детский сад № 16"**

| Выход (г)  | Наименование блюда                    | эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),   |
|--|---------------------------------------|---|
| <b><u>САД ЗАВТРАК</u></b>  |                                       |   |
| 150  | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b>     | ЭЦ-239, Б-8, Ж-6, У-38, Вит.А-20, Вит.РР-3, Na-3, К-256, Ca-15, Mg-134, P-201, Fe-4               |
| 180  | <b>Чай с сахаром</b>                  | ЭЦ-48, У-12   |
| 30   | <b>Печенье</b>                        | ЭЦ-146, Б-3, Ж-3, У-26, Вит.А-3, Na-115, К-38, Ca-10, Mg-7, P-31, Fe-1                            |
| <b>Итого за САД ЗАВТРАК:</b>   |                                       |   |
| ЭЦ-613, Б-22, Ж-26, У-72, Вит.А-107, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-341, К-689, Ca-447, Mg-109, P-490, Fe-4   |                                       |   |
| <b><u>САД ЗАВТРАК2</u></b>   |                                       |   |
| 90   | <b>Сок фруктовый</b>                  | ЭЦ-42, У-9, Вит.С-2, Na-5, К-108, Ca-6, Mg-4, P-6, Fe-1   |
| <b>Итого за САД ЗАВТРАК2:</b>  |                                       |   |
| ЭЦ-42, У-9, Вит.С-2, Na-5, К-108, Ca-6, Mg-4, P-6, Fe-1  |                                       |   |
| <b><u>САД ОБЕД</u></b>   |                                       |   |
| 60   | <b>Салат из кукурузы</b>              |   |
| 250  | <b>Суп из овощей</b>                  | ЭЦ-85, Б-2, Ж-3, У-12, Вит.А-17, Вит.С-23, Вит.РР-1, Na-2372, К-417, Ca-46, Mg-24, P-59, Fe-1     |
| 200  | <b>Рагу из птицы</b>                  | ЭЦ-355, Б-19, Ж-19, У-25, Вит.А-63, Вит.С-31, Вит.РР-7, Na-101, К-1025, Ca-35, Mg-56, P-231, Fe-3 |
| 180  | <b>Компот из апельсинов с курагой</b> | ЭЦ-88, Б-1, У-21, Вит.С-17, Na-5, К-176, Ca-21, Mg-11, P-17                                       |
| 50   | <b>Хлеб ржаной</b>                    | ЭЦ-70, Б-2, У-13, Na-142, К-82, Ca-10, Mg-16, P-52, Fe-1  |
| 40   | <b>Хлеб пшеничный</b>                 | ЭЦ-54, Б-2, Ж-1, У-11, Na-88, К-19, Ca-4, Mg-3, P-13  |
| <b>Итого за САД ОБЕД:</b>  |                                       |   |
| ЭЦ-640, Б-25, Ж-23, У-80, Вит.А-80, Вит.С-55, Вит.РР-7, Na-2669, К-1468, Ca-102, Mg-100, P-351, Fe-5 |                                       |   |
| <b><u>САД ПОЛДНИК</u></b>  |                                       |   |
| 80   | <b>Сок фруктовый</b>                  | ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Na-5, К-96, Ca-6, Mg-3, P-6, Fe-1  |
| <b>Итого за САД ПОЛДНИК:</b>   |                                       |   |
| ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Na-5, К-96, Ca-6, Mg-3, P-6, Fe-1   |                                       |   |
| <b><u>САД ПОЛДНИК</u></b>  |                                       |   |
| 180  | <b>Картофель отварной</b>             | ЭЦ-170, Б-4, Ж-4, У-29, Вит.А-16, Вит.С-36, Вит.РР-2, Na-51, К-1024, Ca-19, Mg-41, P-106, Fe-2    |
| 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, Ca-8, Mg-13, P-42, Fe-1   |
| <b>Итого за САД ПОЛДНИК:</b>   |                                       |   |
| ЭЦ-273, Б-6, Ж-4, У-51, Вит.А-16, Вит.С-36, Вит.РР-2, Na-165, К-1090, Ca-27, Mg-54, P-148, Fe-3      |                                       |   |

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