

МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
150	Каша гречневая рассыпчатая	ЭЦ-239, Б-8, Ж-6, У-38, Вит.А-20, Вит.РР-3, На-3, К-256, Са-15, Мг-134, Р-201, Fe-4
180	Чай с сахаром	ЭЦ-48, У-12
30	Хлеб ржаной	ЭЦ-42, Б-1, У-8, На-85, К-49, Са-6, Мг-10, Р-31, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК:		ЭЦ-329, Б-9, Ж-6, У-58, Вит.А-20, Вит.РР-3, На-88, К-305, Са-21, Мг-144, Р-232, Fe-5
<u>САД ЗАВТРАК2</u>		
90	Сок фруктовый	ЭЦ-42, У-9, Вит.С-2, На-5, К-108, Са-6, Мг-4, Р-6, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК2:		ЭЦ-42, У-9, Вит.С-2, На-5, К-108, Са-6, Мг-4, Р-6, Fe-1
<u>САД ОБЕД</u>		
60	Икра свекольная	ЭЦ-76, Б-1, Ж-5, У-6, Вит.С-7, На-26, К-181, Са-24, Мг-14, Р-30, Fe-1
200	Щи из свежей капусты на курином бульоне	ЭЦ-74, Б-2, Ж-4, У-7, Вит.А-5, Вит.С-24, Вит.РР-1, На-2338, К-288, Са-52, Мг-19, Р-42, Fe-1
150	Картофель отварной	ЭЦ-142, Б-3, Ж-3, У-25, Вит.А-12, Вит.С-31, Вит.РР-2, На-43, К-870, Са-16, Мг-35, Р-90, Fe-1
80	Цыплята, тушеные с морковью	ЭЦ-369, Б-27, Ж-27, У-6, Вит.А-85, Вит.С-6, Вит.РР-9, На-108, К-430, Са-44, Мг-42, Р-254, Fe-2
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
180	Компот из кураги	ЭЦ-90, Б-1, У-21, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-3, К-309, Са-29, Мг-19, Р-26, Fe-1
50	Хлеб ржаной	ЭЦ-70, Б-2, У-13, На-142, К-82, Са-10, Мг-16, Р-52, Fe-1
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-34, Б-1, У-7, На-55, К-12, Са-2, Мг-2, Р-8
Итого за САД ОБЕД:		ЭЦ-657, Б-26, Ж-22, У-82, Вит.А-74, Вит.С-60, Вит.РР-4, На-2686, К-2062, Са-242, Мг-168, Р-510, Fe-6
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
126	Сок фруктовый	ЭЦ-55, Б-1, У-12, Вит.С-2, На-7, К-144, Са-8, Мг-5, Р-8, Fe-2
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-55, Б-1, У-12, Вит.С-2, На-7, К-144, Са-8, Мг-5, Р-8, Fe-2
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
80	Куры отварные	ЭЦ-215, Б-18, Ж-16, Вит.А-39, Вит.С-2, Вит.РР-6, На-69, К-240, Са-15, Мг-20, Р-159, Fe-1
150	Вермишель отварная	ЭЦ-206, Б-6, Ж-4, У-36, Вит.А-20, Вит.РР-1, На-2, К-64, Са-11, Мг-8, Р-46, Fe-1
180	Чай с сахаром	ЭЦ-48, У-12
40	Хлеб ржаной	ЭЦ-55, Б-2, У-10, На-114, К-66, Са-8, Мг-13, Р-42, Fe-1
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-524, Б-26, Ж-20, У-58, Вит.А-59, Вит.С-2, Вит.РР-7, На-185, К-370, Са-34, Мг-41, Р-247, Fe-3

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