

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, Na-3, К-256, Са-15, Mg-134, P-201, Fe-4
180	Чай с сахаром	ЭЦ-48, У-12
40	Хлеб пшеничный	ЭЦ-134, Б-5, Ж-4, У-21, Вит.А-21, Na-236, К-44, Са-78, Mg-8, P-66, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК:		ЭЦ-514, Б-17, Ж-18, У-72, Вит.А-104, Вит.С-4, Na-397, К-559, Са-462, Mg-72, P-398, Fe-1
<u>САД ЗАВТРАК2</u>		
90	Сок томатный	ЭЦ-16, Б-1, У-3, Вит.С-9, Na-3, К-216, Са-6, Mg-11, P-29, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК2:		ЭЦ-16, Б-1, У-3, Вит.С-9, Na-3, К-216, Са-6, Mg-11, P-29, Fe-1
<u>САД ОБЕД</u>		
60	Икра морковная	ЭЦ-72, Б-1, Ж-5, У-5, Вит.А-5, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-12, К-133, Са-18, Mg-23, P-37
200	Суп гороховый на курином бульоне	ЭЦ-90, Б-4, Ж-3, У-12, Вит.А-15, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-2334, К-248, Са-41, Mg-23, P-58, Fe-2
80	Цыплята, тушеные с морковью	ЭЦ-369, Б-27, Ж-27, У-6, Вит.А-85, Вит.С-6, Вит.РР-9, Na-108, К-430, Са-44, Mg-42, P-254, Fe-2
150	Капуста тушеная в томатном соусе	ЭЦ-81, Б-3, Ж-3, У-10, Вит.А-17, Вит.С-69, Вит.РР-1, Na-22, К-491, Са-78, Mg-28, P-58, Fe-1
180	Кисель из яблочного сока	ЭЦ-101, У-24, Вит.С-1, Na-4, К-67, Са-8, Mg-2, P-11, Fe-1
25	Хлеб ржаной	ЭЦ-49, Б-2, У-9, Na-101, К-59, Са-7, Mg-12, P-37, Fe-1
40	Хлеб пшеничный	ЭЦ-105, Б-3, Ж-1, У-21, Na-171, К-37, Са-8, Mg-5, P-26
Итого за САД ОБЕД:		ЭЦ-745, Б-27, Ж-27, У-94, Вит.А-59, Вит.С-82, Вит.РР-6, Na-2236, К-1329, Са-174, Mg-116, P-389, Fe-7
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
80	Сок фруктовый	ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Na-5, К-96, Са-6, Mg-3, P-6, Fe-1
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Na-5, К-96, Са-6, Mg-3, P-6, Fe-1
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
80	Куры отварные	ЭЦ-215, Б-18, Ж-16, Вит.А-39, Вит.С-2, Вит.РР-6, Na-69, К-240, Са-15, Mg-20, P-159, Fe-1
80	Мясо отварное	ЭЦ-203, Б-17, Ж-15, У-1, Вит.РР-4, Na-61, К-313, Са-10, Mg-22, P-177, Fe-3
150	Картофель отварной	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	Чай с сахаром	ЭЦ-48, У-12
25	Хлеб ржаной	ЭЦ-49, Б-2, У-9, Na-101, К-59, Са-7, Mg-12, P-37, Fe-1
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-350, Б-18, Ж-10, У-43, Вит.А-48, Вит.С-25, Вит.РР-2, Na-211, К-1085, Са-118, Mg-80, P-330, Fe-3

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