

МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
200	Каша пшенная на воде	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	Чай с сахаром	ЭЦ-48, У-12
50	Хлеб ржаной	ЭЦ-70, Б-2, У-13, Na-142, К-82, Са-10, Mg-16, P-52, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК:		ЭЦ-322, Б-8, Ж-8, У-51, Вит.А-39, Вит.С-1, Na-205, К-312, Са-168, Mg-64, P-226, Fe-2
<u>САД ЗАВТРАК2</u>		
60	Сок фруктовый	ЭЦ-28, У-6, Вит.С-1, Na-4, К-72, Са-4, Mg-2, P-4, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК2:		ЭЦ-28, У-6, Вит.С-1, Na-4, К-72, Са-4, Mg-2, P-4, Fe-1
<u>САД ОБЕД</u>		
60	Икра кабачковая	ЭЦ-71, Б-1, Ж-5, У-5, Вит.С-4, Na-420, К-189, Са-25, Mg-9, P-22
27/8	Пампушки с чесноком	ЭЦ-94, Б-2, Ж-3, У-15, Na-79, К-30, Са-6, Mg-4, P-22
150	Борщ с картофелем	ЭЦ-72, Б-1, Ж-4, У-8, Вит.А-4, Вит.С-10, Вит.РР-1, Na-1571, К-276, Са-34, Mg-17, P-41, Fe-1
80	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	ЭЦ-199, Б-13, Ж-14, У-5, Вит.С-4, Вит.РР-3, Na-66, К-321, Са-14, Mg-20, P-146, Fe-2
50	Соус молочный для запекания	ЭЦ-58, Б-2, Ж-4, У-4, Вит.А-21, Вит.С-1, Na-24, К-73, Са-58, Mg-7, P-46
150	Вермишель отварная	ЭЦ-206, Б-6, Ж-4, У-36, Вит.А-20, Вит.РР-1, Na-2, К-64, Са-11, Mg-8, P-46, Fe-1
180	Компот из апельсинов с изюмом	ЭЦ-92, У-22, Вит.С-17, Na-12, К-114, Са-16, Mg-7, P-15
50	Хлеб ржаной	ЭЦ-70, Б-2, У-13, Na-142, К-82, Са-10, Mg-16, P-52, Fe-1
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-34, Б-1, У-7, Na-55, К-12, Са-2, Mg-2, P-8
Итого за САД ОБЕД:		ЭЦ-962, Б-33, Ж-37, У-120, Вит.А-46, Вит.С-46, Вит.РР-6, Na-2698, К-1322, Са-193, Mg-101, P-447, Fe-6
<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>		
180	Картофель отварной	ЭЦ-170, Б-4, Ж-4, У-29, Вит.А-16, Вит.С-36, Вит.РР-2, Na-51, К-1024, Са-19, Mg-41, P-106, Fe-2
180	Чай с сахаром	ЭЦ-48, У-12
50	Хлеб пшеничный	ЭЦ-68, Б-2, Ж-1, У-13, Na-111, К-24, Са-5, Mg-3, P-17
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-529, Б-32, Ж-22, У-50, Вит.А-109, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-277, К-469, Са-412, Mg-68, P-473, Fe-1

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