

МБДОУ "Детский сад № 16"

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

САД ЗАВТРАК

200 **Каша на воде из геркулеса** ЭЦ-214, Б-7, Ж-9, У-25, Вит.А-49, Вит.С-2, На-87, К-305, Са-209, Mg-48, P-212, Fe-1

180 **Чай с сахаром** ЭЦ-48, У-12

40 **Хлеб пшеничный** ЭЦ-29, Б-1, У-6, На-47, К-10, Са-2, Mg-1, P-7

Итого за САД ЗАВТРАК: ЭЦ-580, Б-21, Ж-24, У-69, Вит.А-114, Вит.С-3, На-434, К-546, Са-449, Mg-56, P-421, Fe-2

САД ЗАВТРАК2

90 **Сок фруктовый** ЭЦ-42, У-9, Вит.С-2, На-5, К-108, Са-6, Mg-4, P-6, Fe-1

Итого за САД ЗАВТРАК2: ЭЦ-42, У-9, Вит.С-2, На-5, К-108, Са-6, Mg-4, P-6, Fe-1

САД ОБЕД

60/4 **Горошек зеленый отварной** ЭЦ-58, Б-2, Ж-4, У-4, Вит.С-6, На-202, К-55, Са-11, Mg-12, P-35

200 **Суп картофельный с макаронными изделиями** ЭЦ-166, Б-8, Ж-7, У-17, Вит.А-13, Вит.С-13, Вит.РР-2, На-2362, К-480, Са-38, Mg-27, P-113, Fe-2

100 **Печень, тушенная в сметане**

150 **Каша гречневая рассыпчатая** ЭЦ-239, Б-8, Ж-6, У-38, Вит.А-20, Вит.РР-3, На-3, К-256, Са-15, Mg-134, P-201, Fe-4

180 **Компот из свежих яблок** ЭЦ-73, У-17, Вит.С-5, На-14, К-150, Са-9, Mg-5, P-6, Fe-1

50 **Хлеб ржаной** ЭЦ-70, Б-2, У-13, На-142, К-82, Са-10, Mg-16, P-52, Fe-1

30 **Хлеб пшеничный** ЭЦ-29, Б-1, У-6, На-47, К-10, Са-2, Mg-1, P-7

Итого за САД ОБЕД: ЭЦ-587, Б-20, Ж-15, У-90, Вит.А-24, Вит.С-25, Вит.РР-4, На-2300, К-1077, Са-90, Mg-205, P-428, Fe-7

САД ПОЛДНИК

84 **Булочка на сливочном масле** ЭЦ-265, Б-7, Ж-8, У-41, Вит.А-29, Вит.РР-1, На-26, К-116, Са-45, Mg-13, P-86, Fe-1

180 **Чай с лимоном** ЭЦ-55, У-13, Вит.С-3, На-1, К-13, Са-4, Mg-1, P-2

Итого за САД ПОЛДНИК: ЭЦ-320, Б-7, Ж-8, У-54, Вит.А-29, Вит.С-3, Вит.РР-1, На-27, К-129, Са-49, Mg-14, P-88, Fe-1

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