

МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
200	Каша на воде из геркулеса	ЭЦ-214, Б-7, Ж-9, У-25, Вит.А-49, Вит.С-2, Na-87, К-305, Са-209, Mg-48, P-212, Fe-1
180	Кофейный напиток на половинном молоке	ЭЦ-96, Б-3, Ж-3, У-14, Вит.А-18, Вит.С-1, Na-45, К-132, Са-108, Mg-13, P-81
40/9	Хлеб пшеничный с сыром	ЭЦ-153, Б-6, Ж-5, У-21, Вит.А-35, Na-279, К-49, Са-125, Mg-10, P-93, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК:		ЭЦ-465, Б-16, Ж-17, У-62, Вит.А-106, Вит.С-3, Na-408, К-447, Са-436, Mg-49, P-339, Fe-1
<u>САД ЗАВТРАК</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 из сборных овощей на мясном бульоне	ЭЦ-50, Б-1, Ж-3, У-5, Вит.А-15, Вит.С-13, Вит.РР-1, Na-2361, К-193, Са-37, Mg-13, P-32, Fe-1
80	Тефтели мясо-крупяные из говядины	ЭЦ-216, Б-14, Ж-13, У-10, Вит.А-12, Вит.С-2, Вит.РР-3, Na-55, К-263, Са-16, Mg-22, P-157, 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-35, Б-1, У-6, Na-71, К-41, Са-5, Mg-8, P-26, Fe-1
40	Хлеб пшеничный	ЭЦ-54, Б-2, Ж-1, У-11, Na-88, К-19, Са-4, Mg-3, P-13
Итого за САД ОБЕД:		ЭЦ-609, Б-22, Ж-25, У-71, Вит.А-49, Вит.С-89, Вит.РР-6, Na-2613, К-1207, Са-166, Mg-99, P-334, Fe-6
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
133	Сок фруктовый	ЭЦ-61, Б-1, У-13, Вит.С-3, Na-8, К-160, Са-9, Mg-5, P-9, Fe-2
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-61, Б-1, У-13, Вит.С-3, Na-8, К-160, Са-9, Mg-5, P-9, Fe-2
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
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	Розовое пюре	ЭЦ-129, Б-3, Ж-5, У-18, Вит.А-28, Вит.С-19, Вит.РР-2, Na-48, К-591, Са-59, Mg-40, P-101, Fe-1
180	Чай с сахаром	ЭЦ-48, У-12
25	Хлеб ржаной	ЭЦ-35, Б-1, У-6, Na-71, К-41, Са-5, Mg-8, P-26, Fe-1
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-312, Б-16, Ж-10, У-37, Вит.А-48, Вит.С-19, Вит.РР-2, Na-175, К-917, Са-114, Mg-83, P-313, Fe-3

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