

МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
160	Пудинг из творога (запеченный)	ЭЦ-347, Б-27, Ж-14, У-28, Вит.А-63, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-98, К-189, Са-205, Mg-32, P-298, Fe-1
20	Сметана	ЭЦ-32, Б-1, Ж-3, У-1, Вит.А-20, На-8, К-23, Са-18, Mg-2, P-12
180	Чай с молоком	ЭЦ-92, Б-2, Ж-3, У-15, Вит.А-16, Вит.С-1, На-40, К-117, Са-96, Mg-11, P-72
40/9	Хлеб пшеничный с сыром	ЭЦ-83, Б-4, Ж-4, У-8, Вит.А-31, На-160, К-24, Са-108, Mg-6, P-70
Итого за САД ЗАВТРАК:		ЭЦ-554, Б-34, Ж-24, У-52, Вит.А-130, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-306, К-353, Са-427, Mg-51, P-452, Fe-1
<u>САД ЗАВТРАК2</u>		
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
<u>САД ОБЕД</u>		
60	Икра свекольная	ЭЦ-76, Б-1, Ж-5, У-6, Вит.С-7, На-26, К-181, Са-24, Mg-14, P-30, Fe-1
120	Суп из овощей	ЭЦ-78, Б-2, Ж-3, У-10, Вит.А-17, Вит.С-25, Вит.РР-1, На-2363, К-383, Са-49, Mg-22, P-53, Fe-1
80	Биточки из говядины	ЭЦ-195, Б-13, Ж-14, У-5, Вит.А-3, Вит.С-1, Вит.РР-3, На-76, К-250, Са-27, Mg-18, P-141, Fe-2
50	Соус молочный для запекания	ЭЦ-58, Б-2, Ж-4, У-4, Вит.А-21, Вит.С-1, На-24, К-73, Са-58, Mg-7, P-46
150	Картофельное пюре	ЭЦ-153, Б-4, Ж-5, У-21, Вит.А-28, Вит.С-25, Вит.РР-2, На-54, К-741, Са-61, Mg-33, P-107, Fe-1
180	Компот из кураги, изюма, чернослива	ЭЦ-106, Б-1, У-25, Вит.С-1, На-7, К-274, Са-26, Mg-21, P-27, Fe-1
50	Хлеб ржаной	ЭЦ-69, Б-2, У-13, На-142, К-82, Са-10, Mg-16, P-52, Fe-1
40	Хлеб пшеничный	ЭЦ-104, Б-3, Ж-1, У-21, На-171, К-37, Са-8, Mg-5, P-26
Итого за САД ОБЕД:		ЭЦ-867, Б-33, Ж-32, У-107, Вит.А-71, Вит.С-52, Вит.РР-6, На-2512, К-2200, Са-257, Mg-152, P-560, Fe-7
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
110	Пирожки с рисом и яйцом печеные	ЭЦ-303, Б-9, Ж-9, У-45, Вит.А-29, Вит.РР-1, На-40, К-143, Са-52, Mg-18, P-120, Fe-1
180	Чай с сахаром	ЭЦ-48, У-12
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-351, Б-9, Ж-9, У-57, Вит.А-29, Вит.РР-1, На-40, К-143, Са-52, Mg-18, P-120, Fe-1

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