

МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белк
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
200	<i>Каша на воде из геркулеса</i>	ЭЦ-214, Б-7, Ж-9, У-25, Вит.А-4 Са-209, Mg-48, P-212, Fe-1
180	<i>Чай с сахаром</i>	ЭЦ-48, У-12
30	<i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-41, Б-1, У-8, Na-85, К-49, Са-
Итого за САД ЗАВТРАК:		ЭЦ-303, Б-8, Ж-9, У-45, Вит.А-4 354, Са-215, Mg-58, P-243, Fe-2
<u>САД ЗАВТРАК2</u>		
100	<i>Сок фруктовый</i>	ЭЦ-46, У-10, Вит.С-2, Na-6, К-12
Итого за САД ЗАВТРАК2:		ЭЦ-46, У-10, Вит.С-2, Na-6, К-12
<u>САД ОБЕД</u>		
60/4	<i>Горошек зеленый отварной</i>	ЭЦ-58, Б-2, Ж-4, У-4, Вит.С-6, N 12, P-35
200	<i>Щи из свежей капусты на курином бульоне</i>	ЭЦ-150, Б-8, Ж-9, У-8, Вит.А-6, I 1899, К-434, Са-52, Mg-28, P-112
80	<i>Мясо отварное</i>	ЭЦ-203, Б-17, Ж-15, У-1, Вит.РР Mg-22, P-177, Fe-3
80	<i>Цыплята, тушеные с морковью</i>	ЭЦ-369, Б-27, Ж-27, У-6, Вит.А-4 108, К-430, Са-44, Mg-42, P-254,
150	<i>Рис отварной</i>	ЭЦ-205, Б-4, Ж-4, У-37, Вит.А-2 Са-5, Mg-26, P-79, Fe-1
180	<i>Компот из апельсинов</i>	ЭЦ-79, У-19, Вит.С-27, Na-6, К-8
50	<i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-70, Б-2, У-13, Na-142, К-82, С
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-34, Б-1, У-7, Na-55, К-12, Са-
Итого за САД ОБЕД:		ЭЦ-818, Б-39, Ж-28, У-98, Вит.А Na-2398, К-1300, Са-216, Mg-161
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
75	<i>Сок фруктовый</i>	ЭЦ-35, У-8, Вит.С-1, Na-4, К-90,
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-35, У-8, Вит.С-1, Na-4, К-90,
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
80	<i>Куры отварные</i>	ЭЦ-215, Б-18, Ж-16, Вит.А-39, В К-240, Са-15, Mg-20, P-159, Fe-1
180	<i>Вермишель отварная</i>	ЭЦ-250, Б-7, Ж-5, У-44, Вит.А-2 Са-13, Mg-10, P-56, Fe-1
180	<i>Чай с сахаром</i>	ЭЦ-48, У-12
50	<i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-70, Б-2, У-13, Na-142, К-82, С
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-583, Б-27, Ж-21, У-69, Вит.А Na-214, К-401, Са-38, Mg-46, P-2

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

Юлября 2024 г.

и (г), жиры (г),

9, Вит.С-2, На-87, К-305,

-6, Мг-10, Р-31, Fe-1

9, Вит.С-2, На-172, К-

20, Са-7, Мг-4, Р-7, Fe-1

20, Са-7, Мг-4, Р-7, Fe-1

а-202, К-55, Са-11, Мг-

Вит.С-25, Вит.РР-2, На-
, Fe-2

-4, На-61, К-313, Са-10,

85, Вит.С-6, Вит.РР-9, На-
Fe-2
0, Вит.РР-1, На-7, К-53,

39, Са-16, Мг-6, Р-10

Са-10, Мг-16, Р-52, Fe-1

-2, Мг-2, Р-8

-85, Вит.С-58, Вит.РР-4,
, Р-642, Fe-5

Са-5, Мг-3, Р-5, Fe-1

Са-5, Мг-3, Р-5, Fe-1

ит.С-2, Вит.РР-6, На-69,

2, Вит.РР-1, На-3, К-79,

Са-10, Мг-16, Р-52, Fe-1

-61, Вит.С-2, Вит.РР-7,
67, Fe-3