

МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
180	Вермишель отварная	ЭЦ-250, Б-7, Ж-5, У-44, Вит.А-22, Вит.РР-1, Na-3, К-79, Са-13, Mg-10, P-56, Fe-1
180	Чай с сахаром	ЭЦ-48, У-12
30	Хлеб ржаной	ЭЦ-42, Б-1, У-8, Na-85, К-49, Са-6, Mg-10, P-31, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК:		ЭЦ-340, Б-8, Ж-5, У-64, Вит.А-22, Вит.РР-1, Na-88, К-128, Са-19, Mg-20, P-87, Fe-2
<u>САД ЗАВТРАК2</u>		
100	Сок фруктовый	ЭЦ-46, У-10, Вит.С-2, Na-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК2:		ЭЦ-46, У-10, Вит.С-2, Na-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<u>САД ОБЕД</u>		
60	Пюре морковное	ЭЦ-44, Б-1, Ж-3, У-4, Вит.А-6, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-13, К-126, Са-17, Mg-24, P-35
27/8	Пампушки с чесноком	ЭЦ-94, Б-2, Ж-3, У-15, Na-79, К-30, Са-6, Mg-4, P-22
200	Борщ с картофелем	ЭЦ-96, Б-2, Ж-5, У-11, Вит.А-5, Вит.С-13, Вит.РР-1, Na-2094, К-368, Са-45, Mg-23, P-54, Fe-1
150	Картофель отварной	ЭЦ-142, Б-3, Ж-3, У-24, Вит.А-13, Вит.С-30, Вит.РР-2, Na-42, К-853, Са-16, Mg-35, P-88, Fe-1
50	Соус молочный густой	ЭЦ-79, Б-2, Ж-5, У-7, Вит.А-28, Na-20, К-66, Са-48, Mg-6, P-42
180	Компот из апельсинов с курагой	ЭЦ-88, Б-1, У-21, Вит.С-17, Na-5, К-176, Са-21, Mg-11, P-17
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-889, Б-30, Ж-35, У-108, Вит.А-70, Вит.С-76, Вит.РР-7, Na-2035, К-2090, Са-245, Mg-150, P-519, Fe-6
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
95	Сок фруктовый	ЭЦ-44, У-10, Вит.С-2, Na-6, К-114, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-44, У-10, Вит.С-2, Na-6, К-114, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
150	Рис отварной	ЭЦ-205, Б-4, Ж-4, У-37, Вит.А-20, Вит.РР-1, Na-7, К-53, Са-5, Mg-26, P-79, 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 ПОЛДНИК:		ЭЦ-323, Б-6, Ж-4, У-62, Вит.А-20, Вит.РР-1, Na-149, К-135, Са-15, Mg-42, P-131, Fe-2

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