

МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	углеводы (г), витамины (мг),
-----------	--------------------	------------------------------

САД ЗАВТРАК

180	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	ЭЦ-271, Б-9, Ж-7, У-43, Вит.А-24, Вит.РР-3, Na-3, К-287, Са-16, Mg-150, P-225, Fe-5
63	<i>Омлет натуральный</i>	ЭЦ-104, Б-6, Ж-8, У-1, Вит.А-21, Na-67, К-94, Са-53, Mg-8, P-100, Fe-1
180	<i>Кофейный напиток на цельном молоке</i>	ЭЦ-148, Б-6, Ж-6, У-18, Вит.А-36, Вит.С-2, Na-90, К-263, Са-216, Mg-25, P-162
25	<i>Печенье</i>	ЭЦ-104, Б-2, Ж-2, У-19, Вит.А-2, Na-82, К-27, Са-7, Mg-5, P-22, Fe-1

Итого за САД ЗАВТРАК:

ЭЦ-593, Б-22, Ж-25, У-69, Вит.А-107, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-311, К-704, Са-451, Mg-118, P-501, Fe-4

САД ЗАВТРАК

100	<i>Сок фруктовый</i>	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

САД ОБЕД

60	<i>Салат из кукурузы</i>	
200	<i>Суп из овощей с клецками</i>	ЭЦ-91, Б-2, Ж-4, У-12, Вит.А-19, Вит.С-10, Вит.РР-1, Na-2412, К-212, Са-36, Mg-14, P-43, Fe-1
230	<i>Рагу из птицы</i>	ЭЦ-408, Б-22, Ж-22, У-29, Вит.А-73, Вит.С-36, Вит.РР-8, Na-116, К-1178, Са-40, Mg-64, P-266, Fe-3
50	<i>Соус красный с кореньями</i>	ЭЦ-2, Вит.А-1, К-2, P-1
180	<i>Компот из изюма</i>	ЭЦ-99, У-24, Na-21, К-150, Са-15, Mg-8, P-23, Fe-1
50	<i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-70, Б-2, У-13, Na-142, К-82, Са-10, Mg-16, P-52, Fe-1
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-105, Б-3, Ж-1, У-21, Na-171, К-37, Са-8, Mg-5, P-26

Итого за САД ОБЕД:

ЭЦ-735, Б-25, Ж-24, У-100, Вит.А-80, Вит.С-12, Вит.РР-6, Na-2834, К-770, Са-142, Mg-84, P-372, Fe-5

САД ПОЛДНИК

133	<i>Сок фруктовый</i>	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

САД ПОЛДНИК

180	<i>Горох отварной</i>	ЭЦ-288, Б-19, Ж-6, У-40, Вит.А-24, Вит.В1-1, Вит.РР-2, Na-23, К-609, Са-75, Mg-73, P-189, Fe-6
180	<i>Чай с молоком</i>	ЭЦ-92, Б-2, Ж-3, У-15, Вит.А-16, Вит.С-1, Na-40, К-117, Са-96, Mg-11, P-72
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-29, Б-1, У-6, Na-47, К-10, Са-2, Mg-1, P-7

Итого за САД ПОЛДНИК:

ЭЦ-434, Б-13, Ж-16, У-60, Вит.А-85, Вит.С-42, Вит.РР-2, Na-327, К-1015, Са-248, Mg-71, P-290, Fe-2