

МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
180	Каша гречневая рассыпчатая	ЭЦ-271, Б-9, Ж-7, У-43, Вит.А-24, Вит.РР-3, Na-3, К-287, Ca-16, Mg-150, P-225, Fe-5
180	Чай с сахаром	ЭЦ-48, У-12
30	Хлеб ржаной	ЭЦ-42, Б-1, У-8, Na-85, К-49, Ca-6, Mg-10, P-31, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК:		ЭЦ-361, Б-10, Ж-7, У-63, Вит.А-24, Вит.РР-3, Na-88, К-336, Ca-22, Mg-160, P-256, Fe-6
<u>САД ЗАВТРАК2</u>		
100	Сок тыквенный	ЭЦ-54, Б-3, У-9, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-9, К-720, Ca-21, Mg-36, P-96, Fe-2
Итого за САД ЗАВТРАК2:		ЭЦ-54, Б-3, У-9, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-9, К-720, Ca-21, Mg-36, P-96, Fe-2
<u>САД ОБЕД</u>		
60	Икра свекольная	ЭЦ-76, Б-1, Ж-5, У-6, Вит.С-7, Na-26, К-181, Ca-24, Mg-14, P-30, Fe-1
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	ЭЦ-166, Б-8, Ж-7, У-17, Вит.А-13, Вит.С-13, Вит.РР-2, Na-2362, К-480, Ca-38, Mg-27, P-113, 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, Ca-78, Mg-28, P-58, Fe-1
180	Кисель из повидла или джема	ЭЦ-130, У-33, Na-1, К-40, Ca-7, Mg-2, P-7
50	Хлеб ржаной	ЭЦ-70, Б-2, У-13, Na-142, К-82, Ca-10, Mg-16, P-52, Fe-1
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-34, Б-1, У-7, Na-55, К-12, Ca-2, Mg-2, P-8
Итого за САД ОБЕД:		ЭЦ-732, Б-28, Ж-28, У-88, Вит.А-41, Вит.С-97, Вит.РР-6, Na-2653, К-1546, Ca-174, Mg-105, P-400, Fe-7
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
106	Сок фруктовый	ЭЦ-46, Б-1, У-10, Вит.С-2, Na-6, К-121, Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-46, Б-1, У-10, Вит.С-2, Na-6, К-121, Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
60/4	Горошек зеленый отварной	ЭЦ-58, Б-2, Ж-4, У-4, Вит.С-6, Na-202, К-55, Ca-11, Mg-12, P-35
150	Картофель отварной	ЭЦ-142, Б-3, Ж-3, У-25, Вит.А-12, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-43, К-870, Ca-16, Mg-35, P-90, Fe-1
180	Чай с сахаром	ЭЦ-48, У-12
50	Хлеб ржаной	ЭЦ-70, Б-2, У-13, Na-142, К-82, Ca-10, Mg-16, P-52, Fe-1
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-350, Б-17, Ж-22, У-21, Вит.А-64, Вит.С-8, Na-447, К-471, Ca-309, Mg-52, P-356, Fe-2

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