

МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
180	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	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	<i>Чай с сахаром</i>	ЭЦ-48, У-12
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-29, Б-1, У-6, Na-47, К-10, Са-2, Mg-1, P-7
Итого за САД ЗАВТРАК:		ЭЦ-391, Б-13, Ж-14, У-53, Вит.А-83, Вит.С-4, Na-208, К-495, Са-383, Mg-56, P-326
<u>САД ЗАВТРАК2</u>		
100	<i>Сок фруктовый</i>	ЭЦ-47, У-10, Вит.С-2, Na-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК2:		ЭЦ-47, У-10, Вит.С-2, Na-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<u>САД ОБЕД</u>		
60	<i>Икра свекольная</i>	ЭЦ-76, Б-1, Ж-5, У-6, Вит.С-7, Na-26, К-181, Са-24, Mg-14, P-30, Fe-1
200	<i>Суп картофельный с зеленым горошком</i>	ЭЦ-77, Б-2, Ж-3, У-11, Вит.А-15, Вит.С-13, Вит.РР-1, Na-2411, К-335, Са-37, Mg-21, P-56, Fe-1
80	<i>Мясо отварное</i>	ЭЦ-203, Б-17, Ж-15, У-1, Вит.РР-4, Na-61, К-313, Са-10, Mg-22, P-177, Fe-3
50	<i>Соус молочный для запекания</i>	ЭЦ-58, Б-2, Ж-4, У-4, Вит.А-21, Вит.С-1, Na-24, К-73, Са-58, Mg-7, P-46
150	<i>Картофельное пюре</i>	ЭЦ-153, Б-4, Ж-5, У-21, Вит.А-28, Вит.С-25, Вит.РР-2, Na-54, К-741, Са-61, Mg-33, P-107, Fe-1
180	<i>Компот из апельсинов</i>	ЭЦ-79, У-19, Вит.С-27, Na-6, К-89, Са-16, Mg-6, P-10
50	<i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-70, Б-2, У-13, Na-142, К-82, Са-10, Mg-16, P-52, Fe-1
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-24, Б-1, У-5, Na-39, К-9, Са-2, Mg-1, P-6
Итого за САД ОБЕД:		ЭЦ-680, Б-32, Ж-23, У-82, Вит.А-95, Вит.С-73, Вит.РР-4, Na-2769, К-2019, Са-280, Mg-163, P-611, Fe-5
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
80	<i>Сок фруктовый</i>	ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Na-5, К-96, Са-6, Mg-3, P-6, Fe-1
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Na-5, К-96, Са-6, Mg-3, P-6, Fe-1
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
150	<i>Запеканка творожная с морковью</i>	ЭЦ-309, Б-24, Ж-13, У-22, Вит.А-75, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-76, К-226, Са-215, Mg-37, P-283, Fe-1
15	<i>Сметана</i>	ЭЦ-24000, Б-390, Ж-2250, У-540, Вит.А-15000, Вит.В2-10, Вит.С-60, Вит.РР-10, Na-6000, К-17400, Са-13200, Mg-
180	<i>Чай с сахаром</i>	ЭЦ-48, У-12
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-48, Б-1, Ж-1, У-10, Na-79, К-17, Са-4, Mg-2, P-12
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-24465, Б-420, Ж-2270, У-580, Вит.А-15111, Вит.В2-10, Вит.С-64, Вит.РР-11, Na-6245, К-17906, Са-13635, Mg-1414, P-9607, Fe-31

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