

МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
150	Каша гречневая рассыпчатая	ЭЦ-239, Б-8, Ж-6, У-38, Вит.А-20, Вит.РР-3, Na-3, К-256, Са-15, Mg-134, P-201, Fe-4
180	Чай с сахаром	ЭЦ-48, У-12
30	Печенье	ЭЦ-146, Б-3, Ж-3, У-26, Вит.А-3, Na-115, К-38, Са-10, Mg-7, P-31, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК:		ЭЦ-613, Б-22, Ж-26, У-72, Вит.А-107, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-341, К-689, Са-447, Mg-109, P-490, Fe-4
<u>САД ЗАВТРАК2</u>		
90	Сок фруктовый	ЭЦ-42, У-9, Вит.С-2, Na-5, К-108, Са-6, Mg-4, P-6, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК2:		ЭЦ-42, У-9, Вит.С-2, Na-5, К-108, Са-6, Mg-4, P-6, Fe-1
<u>САД ОБЕД</u>		
60	Салат из кукурузы	
250	Суп из овощей	ЭЦ-85, Б-2, Ж-3, У-12, Вит.А-17, Вит.С-23, Вит.РР-1, Na-2372, К-417, Са-46, Mg-24, P-59, Fe-1
200	Пудинг из риса с отварной курицей запеченный	ЭЦ-368, Б-18, Ж-19, У-30, Вит.А-60, Вит.С-2, Вит.РР-5, Na-88, К-287, Са-73, Mg-41, P-227, Fe-2
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
40	Хлеб пшеничный	ЭЦ-54, Б-2, Ж-1, У-11, Na-88, К-19, Са-4, Mg-3, P-13
Итого за САД ОБЕД:		ЭЦ-653, Б-24, Ж-23, У-85, Вит.А-77, Вит.С-26, Вит.РР-5, Na-2656, К-730, Са-140, Mg-85, P-347, Fe-4
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
80	Сок фруктовый	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>		
180	Картофель отварной	ЭЦ-170, Б-4, Ж-4, У-29, Вит.А-16, Вит.С-36, Вит.РР-2, Na-51, К-1024, Са-19, Mg-41, P-106, Fe-2
180	Чай с сахаром	ЭЦ-48, У-12
40	Хлеб ржаной	ЭЦ-55, Б-2, У-10, Na-114, К-66, Са-8, Mg-13, P-42, Fe-1
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-273, Б-6, Ж-4, У-51, Вит.А-16, Вит.С-36, Вит.РР-2, Na-165, К-1090, Са-27, Mg-54, P-148, Fe-3

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