

МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
200	Каша на воде из геркулеса	ЭЦ-214, Б-7, Ж-9, У-25, Вит.А-49, Вит.С-2, Na-87, К-305, Са-209, Mg-48, P-212, Fe-1
180	Чай с сахаром	ЭЦ-48, У-12
30/9	Хлеб пшеничный с сыром	ЭЦ-62, Б-3, Ж-3, У-6, Вит.А-23, Na-120, К-18, Са-81, Mg-5, P-52
Итого за САД ЗАВТРАК:		ЭЦ-458, Б-16, Ж-19, У-55, Вит.А-112, Вит.С-4, Na-298, К-623, Са-510, Mg-89, P-446, Fe-1
<u>САД ЗАВТРАК2</u>		
100	Сок тыквенный	ЭЦ-54, Б-3, У-9, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-9, К-720, Са-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, Са-21, Mg-36, P-96, Fe-2
<u>САД ОБЕД</u>		
60	Икра морковная	ЭЦ-72, Б-1, Ж-5, У-5, Вит.А-5, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-12, К-133, Са-18, Mg-23, P-37
200	Щи из свежей капусты со сметаной на мясокостном бульоне	ЭЦ-80, Б-2, Ж-5, У-7, Вит.А-6, Вит.С-24, Вит.РР-1, Na-2081, К-297, Са-51, Mg-19, P-43, Fe-1
200	Запеканка картофельная с отварным протертым мясом	ЭЦ-310, Б-16, Ж-18, У-21, Вит.А-33, Вит.С-23, Вит.РР-4, Na-108, К-911, Са-76, Mg-46, P-236, Fe-3
50	Соус томатный на мясном бульоне	ЭЦ-33, Ж-2, У-3, Вит.А-12, Вит.С-1, Na-1, К-31, Са-2, Mg-2, P-6
180	Кисель из повидла или джема	ЭЦ-130, У-33, Na-1, К-40, Са-7, Mg-2, P-7
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-24, Б-1, У-5, Na-39, К-9, Са-2, Mg-1, P-6
Итого за САД ОБЕД:		ЭЦ-719, Б-22, Ж-30, У-87, Вит.А-56, Вит.С-52, Вит.РР-6, Na-2384, К-1503, Са-166, Mg-109, P-387, Fe-5
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
106	Сок фруктовый	ЭЦ-49, Б-1, У-11, Вит.С-2, Na-6, К-127, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-49, Б-1, У-11, Вит.С-2, Na-6, К-127, Са-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, Са-11, Mg-12, P-35
100	Омлет-драчена	ЭЦ-164, Б-9, Ж-11, У-6, Вит.А-25, Na-100, К-147, Са-80, Mg-13, P-155, Fe-2
180	Чай с сахаром	ЭЦ-48, У-12
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-24, Б-1, У-5, Na-39, К-9, Са-2, Mg-1, P-6
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-354, Б-17, Ж-21, У-23, Вит.А-61, Вит.С-8, Na-431, К-474, Са-309, Mg-51, P-358, Fe-2

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