

МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
200	Каша пшенная на воде	ЭЦ-204, Б-6, Ж-8, У-26, Вит.А-39, Вит.С-1, Na-63, К-230, Са-158, Mg-48, P-174, Fe-1
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 ЗАВТРАК:		ЭЦ-307, Б-8, Ж-8, У-48, Вит.А-39, Вит.С-1, Na-177, К-296, Са-166, Mg-61, P-216, Fe-2
<u>САД ЗАВТРАК2</u>		
100	Сок фруктовый	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
<u>САД ОБЕД</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
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, Са-38, Mg-27, P-113, Fe-2
80	Тефтели мясо-крупяные из говядины	ЭЦ-216, Б-14, Ж-13, У-10, Вит.А-12, Вит.С-2, Вит.РР-3, Na-55, К-263, Са-16, Mg-22, P-157, Fe-2
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
150	Картофель отварной	ЭЦ-142, Б-3, Ж-3, У-25, Вит.А-12, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-43, К-870, Са-16, Mg-35, P-90, Fe-1
180	Компот из чернослива	ЭЦ-102, У-24, Вит.С-1, Na-2, К-156, Са-15, Mg-18, P-15, Fe-1
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-105, Б-3, Ж-1, У-21, Na-171, К-37, Са-8, Mg-5, P-26
Итого за САД ОБЕД:		ЭЦ-822, Б-33, Ж-28, У-101, Вит.А-73, Вит.С-41, Вит.РР-6, Na-2977, К-1730, Са-171, Mg-144, P-536, Fe-6
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
126	Сок фруктовый	ЭЦ-55, Б-1, У-12, Вит.С-2, Na-7, К-144, Са-8, Mg-5, P-8, Fe-2
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-55, Б-1, У-12, Вит.С-2, Na-7, К-144, Са-8, Mg-5, P-8, Fe-2
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
84	Булочка на сливочном масле	ЭЦ-265, Б-7, Ж-8, У-41, Вит.А-29, Вит.РР-1, Na-26, К-116, Са-45, Mg-13, P-86, Fe-1
180	Чай с лимоном	ЭЦ-55, У-13, Вит.С-3, Na-1, К-13, Са-4, Mg-1, P-2
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-320, Б-7, Ж-8, У-54, Вит.А-29, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-27, К-129, Са-49, Mg-14, P-88, Fe-1

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