

МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
200	<i>Каша пшеничная на воде</i>	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
150	<i>Чай с сахаром</i>	ЭЦ-40, У-10
30/9	<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>	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-436, Б-16, Ж-18, У-52, Вит.А-109, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-288, К-550, Са-485, Mg-70, P-404, Fe-1
<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>		
60/4	<i>Горошек зеленый отварной</i>	ЭЦ-58, Б-2, Ж-4, У-4, Вит.С-6, Na-202, К-55, Са-11, Mg-12, P-35
200	<i>Борщ украинский</i>	ЭЦ-138, Б-6, Ж-7, У-13, Вит.А-5, Вит.С-20, Вит.РР-2, Na-1898, К-437, Са-51, Mg-28, P-90, Fe-2
100	<i>Печень, тушенная в сметане</i>	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
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	ЭЦ-106, Б-1, У-25, Вит.С-1, Na-7, К-274, Са-26, Mg-21, P-27, Fe-1
180	<i>Компот из кураги, изюма, чернослива</i>	ЭЦ-70, Б-2, У-13, Na-142, К-82, Са-10, Mg-16, P-52, Fe-1
50	<i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-24, Б-1, У-5, Na-39, К-9, Са-2, Mg-1, P-6
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-635, Б-20, Ж-17, У-98, Вит.А-25, Вит.С-27, Вит.РР-5, Na-2291, К-1113, Са-115, Mg-212, P-411, Fe-8
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
106	<i>Сок фруктовый</i>	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>		
130	<i>Пудинг из творога с рисом</i>	ЭЦ-265, Б-23, Ж-11, У-19, Вит.А-54, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-57, К-140, Са-173, Mg-29, P-253, Fe-1
150	<i>Чай с сахаром</i>	ЭЦ-40, У-10
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-48, Б-1, Ж-1, У-9, Na-79, К-17, Са-4, Mg-2, P-12
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-405, Б-26, Ж-15, У-43, Вит.А-70, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-176, К-274, Са-273, Mg-42, P-337, Fe-1

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