

**МБДОУ "Детский сад № 16"**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<b><u>САД ЗАВТРАК</u></b>		
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	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	<b>Чай с сахаром</b>	ЭЦ-48, У-12
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-46, Б-1, У-9, Вит.С-60, Na-48, К-13, Са-6, Mg-2, P-8
<b>Итого за САД ЗАВТРАК:</b>		ЭЦ-376, Б-11, Ж-12, У-54, Вит.А-73, Вит.С-63, Na-182, К-425, Са-329, Mg-42, P-263
<b><u>САД ЗАВТРАК2</u></b>		
90	<b>Сок фруктовый</b>	ЭЦ-42, У-9, Вит.С-2, Na-5, К-108, Са-6, Mg-4, P-6, Fe-1
<b>Итого за САД ЗАВТРАК2:</b>		ЭЦ-42, У-9, Вит.С-2, Na-5, К-108, Са-6, Mg-4, P-6, Fe-1
<b><u>САД ОБЕД</u></b>		
60	<b>Икра свекольная</b>	ЭЦ-76, Б-1, Ж-5, У-6, Вит.С-7, Na-26, К-181, Са-24, Mg-14, P-30, Fe-1
200	<b>Щи из свежей капусты на курином бульоне</b>	ЭЦ-74, Б-2, Ж-4, У-7, Вит.А-5, Вит.С-24, Вит.РР-1, Na-2338, К-288, Са-52, Mg-19, P-42, Fe-1
80	<b>Цыплята, тушеные с морковью</b>	ЭЦ-369, Б-27, Ж-27, У-6, Вит.А-85, Вит.С-6, Вит.РР-9, Na-108, К-430, Са-44, Mg-42, P-254, Fe-2
80	<b>Мясо отварное</b>	ЭЦ-203, Б-17, Ж-15, У-1, Вит.РР-4, Na-61, К-313, Са-10, Mg-22, P-177, Fe-3
150	<b>Картофель отварной</b>	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	<b>Компот из кураги</b>	ЭЦ-90, Б-1, У-21, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-3, К-309, Са-29, Mg-19, P-26, Fe-1
50	<b>Хлеб ржаной</b>	ЭЦ-70, Б-2, У-13, Na-142, К-82, Са-10, Mg-16, P-52, Fe-1
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-34, Б-1, У-7, Na-55, К-12, Са-2, Mg-2, P-8
<b>Итого за САД ОБЕД:</b>		ЭЦ-657, Б-26, Ж-22, У-82, Вит.А-74, Вит.С-60, Вит.РР-4, Na-2686, К-2062, Са-242, Mg-168, P-510, Fe-6
<b><u>САД ПОЛДНИК</u></b>		
126	<b>Сок фруктовый</b>	ЭЦ-55, Б-1, У-12, Вит.С-2, Na-7, К-144, Са-8, Mg-5, P-8, Fe-2
<b>Итого за САД ПОЛДНИК:</b>		ЭЦ-55, Б-1, У-12, Вит.С-2, Na-7, К-144, Са-8, Mg-5, P-8, Fe-2
<b><u>САД ПОЛДНИК</u></b>		
80	<b>Куры отварные</b>	ЭЦ-215, Б-18, Ж-16, Вит.А-39, Вит.С-2, Вит.РР-6, Na-69, К-240, Са-15, Mg-20, P-159, Fe-1
150	<b>Вермишель отварная</b>	ЭЦ-206, Б-6, Ж-4, У-36, Вит.А-20, Вит.РР-1, Na-2, К-64, Са-11, Mg-8, P-46, Fe-1
180	<b>Чай с сахаром</b>	ЭЦ-48, У-12
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ЭЦ-55, Б-2, У-10, Na-114, К-66, Са-8, Mg-13, P-42, Fe-1
<b>Итого за САД ПОЛДНИК:</b>		ЭЦ-524, Б-26, Ж-20, У-58, Вит.А-59, Вит.С-2, Вит.РР-7, Na-185, К-370, Са-34, Mg-41, P-247, Fe-3

Руководитель \_\_\_\_\_ Васильева М. Зав.произв. \_\_\_\_\_ П Диетсестра \_\_\_\_\_