

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, Ca-15, Mg-134, P-201, Fe-4
180	Чай с сахаром	ЭЦ-48, У-12
40/10	Хлеб пшеничный с сыром	ЭЦ-153, Б-6, Ж-5, У-21, Вит.А-35, Na-279, К-49, Ca-125, Mg-10, P-93, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК:		ЭЦ-465, Б-16, Ж-17, У-62, Вит.А-106, Вит.С-3, Na-408, К-447, Ca-436, Mg-49, P-339, Fe-1
<u>САД ЗАВТРАК2</u>		
100	Сок фруктовый	ЭЦ-47, У-10, Вит.С-2, Na-6, К-120, Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК2:		ЭЦ-47, У-10, Вит.С-2, Na-6, К-120, Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<u>САД ОБЕД</u>		
60	Салат из кукурузы	
200	Суп из овощей	ЭЦ-78, Б-2, Ж-3, У-10, Вит.А-17, Вит.С-25, Вит.РР-1, Na-2363, К-383, Ca-49, Mg-22, P-53, Fe-1
230	Капуста, тушенная с мясным фаршем	ЭЦ-277, Б-17, Ж-17, У-13, Вит.А-32, Вит.С-84, Вит.РР-5, Na-72, К-815, Ca-102, Mg-48, P-204, Fe-3
180	Компот из апельсинов с курагой	ЭЦ-88, Б-1, У-21, Вит.С-17, Na-5, К-176, Ca-21, Mg-11, P-17
50	Хлеб ржаной	ЭЦ-70, Б-2, У-13, Na-142, К-82, Ca-10, Mg-16, P-52, Fe-1
40	Хлеб пшеничный	ЭЦ-54, Б-2, Ж-1, У-11, Na-88, К-19, Ca-4, Mg-3, P-13
Итого за САД ОБЕД:		ЭЦ-569, Б-28, Ж-21, У-64, Вит.А-52, Вит.С-108, Вит.РР-6, Na-2190, К-1430, Ca-177, Mg-109, P-401, Fe-5
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
80	Сок фруктовый	ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Na-5, К-96, Ca-6, Mg-3, P-6, Fe-1
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Na-5, К-96, Ca-6, Mg-3, P-6, Fe-1
<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, Ca-45, Mg-13, P-86, Fe-1
180	Чай с сахаром	ЭЦ-48, У-12
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-313, Б-7, Ж-8, У-53, Вит.А-29, Вит.РР-1, Na-26, К-116, Ca-45, Mg-13, P-86, Fe-1

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