

**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, На-3, К-256, Са-15, Мг-134, Р-201, Fe-4
180	<b>Чай с сахаром</b>	ЭЦ-48, У-12
30	<b>Печенье</b>	ЭЦ-146, Б-3, Ж-3, У-26, Вит.А-3, На-115, К-38, Са-10, Мг-7, Р-31, Fe-1
<b>Итого за САД ЗАВТРАК:</b>		ЭЦ-613, Б-22, Ж-26, У-72, Вит.А-107, Вит.С-4, Вит.РР-1, На-341, К-689, Са-447, Мг-109, Р-490, Fe-4
<b><u>САД ЗАВТРАК2</u></b>		
90	<b>Сок фруктовый</b>	ЭЦ-42, У-9, Вит.С-2, На-5, К-108, Са-6, Мг-4, Р-6, Fe-1
<b>Итого за САД ЗАВТРАК2:</b>		ЭЦ-42, У-9, Вит.С-2, На-5, К-108, Са-6, Мг-4, Р-6, Fe-1
<b><u>САД ОБЕД</u></b>		
60	<b>Салат из кукурузы</b>	
250	<b>Суп из овощей</b>	ЭЦ-85, Б-2, Ж-3, У-12, Вит.А-17, Вит.С-23, Вит.РР-1, На-2372, К-417, Са-46, Мг-24, Р-59, Fe-1
200	<b>Рагу из птицы</b>	ЭЦ-355, Б-19, Ж-19, У-25, Вит.А-63, Вит.С-31, Вит.РР-7, На-101, К-1025, Са-35, Мг-56, Р-231, Fe-3
180	<b>Компот из кураги, изюма, чернослива</b>	ЭЦ-106, Б-1, У-25, Вит.С-1, На-7, К-274, Са-26, Мг-21, Р-27, Fe-1
50	<b>Хлеб ржаной</b>	ЭЦ-70, Б-2, У-13, На-142, К-82, Са-10, Мг-16, Р-52, Fe-1
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-54, Б-2, Ж-1, У-11, На-88, К-19, Са-4, Мг-3, Р-13
<b>Итого за САД ОБЕД:</b>		ЭЦ-658, Б-25, Ж-23, У-84, Вит.А-80, Вит.С-39, Вит.РР-7, На-2671, К-1566, Са-107, Мг-110, Р-361, Fe-6
<b><u>САД ПОЛДНИК</u></b>		
80	<b>Сок фруктовый</b>	ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, На-5, К-96, Са-6, Мг-3, Р-6, Fe-1
<b>Итого за САД ПОЛДНИК:</b>		ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, На-5, К-96, Са-6, Мг-3, Р-6, Fe-1
<b><u>САД ПОЛДНИК</u></b>		
180	<b>Картофель отварной</b>	ЭЦ-170, Б-4, Ж-4, У-29, Вит.А-16, Вит.С-36, Вит.РР-2, На-51, К-1024, Са-19, Мг-41, Р-106, Fe-2
180	<b>Чай с сахаром</b>	ЭЦ-48, У-12
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ЭЦ-55, Б-2, У-10, На-114, К-66, Са-8, Мг-13, Р-42, Fe-1
<b>Итого за САД ПОЛДНИК:</b>		ЭЦ-273, Б-6, Ж-4, У-51, Вит.А-16, Вит.С-36, Вит.РР-2, На-165, К-1090, Са-27, Мг-54, Р-148, Fe-3

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