

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, На-3, К-256, Са-15, Mg-134, P-201, Fe-4
180	Чай с сахаром	ЭЦ-48, У-12
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-46, Б-1, У-9, Вит.С-60, На-48, К-13, Са-6, Mg-2, P-8
Итого за САД ЗАВТРАК:		ЭЦ-376, Б-11, Ж-12, У-54, Вит.А-73, Вит.С-63, На-182, К-425, Са-329, Mg-42, P-263
<u>САД ЗАВТРАК2</u>		
90	Сок фруктовый	ЭЦ-42, У-9, Вит.С-2, На-5, К-108, Са-6, Mg-4, P-6, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК2:		ЭЦ-42, У-9, Вит.С-2, На-5, К-108, Са-6, Mg-4, P-6, Fe-1
<u>САД ОБЕД</u>		
60	Икра свекольная	ЭЦ-76, Б-1, Ж-5, У-6, Вит.С-7, На-26, К-181, Са-24, Mg-14, P-30, Fe-1
200	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне со сметаной	ЭЦ-74, Б-2, Ж-4, У-7, Вит.А-5, Вит.С-24, Вит.РР-1, На-2338, К-288, Са-52, Mg-19, P-42, Fe-1
80	Куры отварные	ЭЦ-215, Б-18, Ж-16, Вит.А-39, Вит.С-2, Вит.РР-6, На-69, К-240, Са-15, Mg-20, P-159, Fe-1
150	Розовое пюре	ЭЦ-162, Б-4, Ж-5, У-24, Вит.А-31, Вит.С-26, Вит.РР-2, На-60, К-807, Са-65, Mg-53, P-127, Fe-1
180	Компот из кураги	ЭЦ-90, Б-1, У-21, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-3, К-309, Са-29, Mg-19, P-26, Fe-1
50	Хлеб ржаной	ЭЦ-70, Б-2, У-13, На-142, К-82, Са-10, Mg-16, P-52, Fe-1
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-34, Б-1, У-7, На-55, К-12, Са-2, Mg-2, P-8
Итого за САД ОБЕД:		ЭЦ-657, Б-26, Ж-22, У-82, Вит.А-74, Вит.С-60, Вит.РР-4, На-2686, К-2062, Са-242, Mg-168, P-510, Fe-6
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
126	Сок фруктовый	ЭЦ-55, Б-1, У-12, Вит.С-2, На-7, К-144, Са-8, Mg-5, P-8, Fe-2
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-55, Б-1, У-12, Вит.С-2, На-7, К-144, Са-8, Mg-5, P-8, Fe-2
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
150	Пудинг из творога (запеченный)	ЭЦ-325, Б-25, Ж-13, У-26, Вит.А-59, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-92, К-177, Са-193, Mg-30, P-279, Fe-1
20	Сметана	ЭЦ-32, Б-1, Ж-3, У-1, Вит.А-20, На-8, К-23, Са-18, Mg-2, P-12
180	Чай с сахаром	ЭЦ-48, У-12
50	Хлеб пшеничный	ЭЦ-68, Б-2, Ж-1, У-13, На-111, К-24, Са-5, Mg-3, P-17
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-533, Б-33, Ж-23, У-48, Вит.А-115, Вит.С-3, Вит.РР-1, На-301, К-487, Са-432, Mg-60, P-470, Fe-1

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