

МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>ЯСЛИ ЗАВТРАК</u>		
40	<i>Пюре фруктовое</i>	ЭЦ-114, Б-1, Ж-1, У-19, Вит.С-400, Na-4, К-20, Ca-24, Mg-7, P-7, Fe-1
150	<i>Каша пшеничная молочная</i>	ЭЦ-196, Б-6, Ж-8, У-25, Вит.А-42, Вит.С-2, Na-68, К-235, Ca-163, Mg-36, P-167, Fe-1
150	<i>Чай с молоком</i>	ЭЦ-80, Б-2, Ж-2, У-14, Вит.А-12, Вит.С-1, Na-30, К-88, Ca-72, Mg-8, P-54
20	<i>Печенье</i>	ЭЦ-83, Б-2, Ж-2, У-15, Вит.А-2, Na-66, К-22, Ca-6, Mg-4, P-18
Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК:		ЭЦ-473, Б-11, Ж-13, У-73, Вит.А-56, Вит.С-403, Na-168, К-365, Ca-265, Mg-55, P-246, Fe-2
<u>ЯСЛИ ЗАВТРАК2</u>		
50	<i>Сок фруктовый</i>	ЭЦ-22, У-5, Вит.С-1, Na-3, К-60, Ca-3, Mg-2, P-3, Fe-1
Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК2:		ЭЦ-22, У-5, Вит.С-1, Na-3, К-60, Ca-3, Mg-2, P-3, Fe-1
<u>ЯСЛИ ОБЕД</u>		
45	<i>Икра кабачковая с растительным маслом</i>	ЭЦ-63, Б-1, Ж-5, У-3, Вит.С-3, Na-315, К-142, Ca-18, Mg-7, P-17
150	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	ЭЦ-124, Б-6, Ж-5, У-12, Вит.А-10, Вит.С-10, Вит.РР-2, Na-1771, К-360, Ca-28, Mg-20, P-84, Fe-1
130	<i>Омлет с отварным картофелем</i>	ЭЦ-160, Б-7, Ж-9, У-12, Вит.А-17, Вит.С-14, Вит.РР-1, Na-85, К-468, Ca-59, Mg-23, P-138, Fe-2
150	<i>Компот из апельсинов с изюмом</i>	ЭЦ-75, У-18, Вит.С-14, Na-10, К-97, Ca-13, Mg-6, P-13
40	<i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-56, Б-2, У-10, Na-114, К-66, Ca-8, Mg-13, P-42, Fe-1
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-52, Б-1, Ж-1, У-10, Na-85, К-18, Ca-4, Mg-3, P-13
Итого за ЯСЛИ ОБЕД:		ЭЦ-530, Б-17, Ж-20, У-65, Вит.А-27, Вит.С-41, Вит.РР-3, Na-2380, К-1151, Ca-130, Mg-72, P-307, Fe-4
<u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u>		
126	<i>Сок фруктовый</i>	ЭЦ-349, Б-4, Ж-1, У-76, Вит.С-15, Вит.РР-1, Na-45, К-907, Ca-53, Mg-30, P-53, Fe-11
Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:		ЭЦ-349, Б-4, Ж-1, У-76, Вит.С-15, Вит.РР-1, Na-45, К-907, Ca-53, Mg-30, P-53, Fe-11
<u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u>		
130	<i>Вермишель отварная</i>	ЭЦ-179, Б-5, Ж-3, У-32, Вит.А-16, Вит.РР-1, Na-2, К-57, Ca-10, Mg-7, P-40, Fe-1
60	<i>Цыплята, тушеные с морковью</i>	ЭЦ-233, Б-16, Ж-17, У-4, Вит.А-54, Вит.С-4, Вит.РР-5, Na-66, К-270, Ca-28, Mg-27, P-158, Fe-1
150	<i>Молоко без сахара</i>	ЭЦ-90, Б-4, Ж-5, У-7, Вит.А-30, Вит.С-2, Na-75, К-219, Ca-180, Mg-21, P-135
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-52, Б-1, Ж-1, У-10, Na-85, К-18, Ca-4, Mg-3, P-13
Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:		ЭЦ-554, Б-26, Ж-26, У-53, Вит.А-100, Вит.С-6, Вит.РР-6, Na-228, К-564, Ca-222, Mg-58, P-346, Fe-2

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