

МБДОУ "Детский сад № 16"

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), |
|-----------|--------------------|---------------------------------------|
|-----------|--------------------|---------------------------------------|

ЯСЛИ ЗАВТРАК

| | | |
|-----|------------------------------------|---|
| 40 | Пюре фруктовое | ЭЦ-22, У-4, Вит.С-80, Na-1, К-4, Са-5, Mg-1, P-1 |
| 150 | Каша гречневая молочная | ЭЦ-189, Б-6, Ж-8, У-23, Вит.А-42, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-66, К-271, Са-161, Mg-60, P-181, Fe-1 |
| 150 | Кофейный напиток на цельном | ЭЦ-132, Б-5, Ж-5, У-17, Вит.А-30, Вит.С-2, Na-75, К-219, Са-180, Mg-21, P-135 |
| 20 | Печенье | ЭЦ-83, Б-2, Ж-2, У-15, Вит.А-2, Na-66, К-22, Са-6, Mg-4, P-18 |

Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК: ЭЦ-426, Б-13, Ж-15, У-59, Вит.А-74, Вит.С-84, Вит.РР-1, Na-208, К-516, Са-352, Mg-86, P-335, Fe-1

ЯСЛИ ЗАВТРАК2

| | | |
|----|----------------------|--|
| 50 | Сок фруктовый | ЭЦ-138, Б-1, У-30, Вит.С-6, Na-18, К-360, Са-21, Mg-12, P-21, Fe-4 |
|----|----------------------|--|

Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК2: ЭЦ-138, Б-1, У-30, Вит.С-6, Na-18, К-360, Са-21, Mg-12, P-21, Fe-4

ЯСЛИ ОБЕД

| | | |
|-----|---------------------------------------|--|
| 40 | Салат из кукурузы | ЭЦ-47, Б-2, Ж-1, У-9, Na-1553, К-29, Са-20, Mg-5, P-22 |
| 150 | Суп с домашней лапшой на | ЭЦ-353, Б-24, Ж-24, У-10, Вит.А-72, Вит.С-39, Вит.РР-7, Na-102, К-540, Са-62, Mg-39, P-233, Fe-2 |
| 160 | Голубцы ленивые из курицы | ЭЦ-72, Б-1, У-17, Вит.С-15, Na-4, К-151, Са-18, Mg-9, P-14 |
| 150 | Компот из апельсинов с курагой | ЭЦ-55, Б-2, У-10, Na-114, К-66, Са-8, Mg-13, P-42, Fe-1 |
| 40 | Хлеб ржаной | ЭЦ-28, Б-1, У-6, Na-47, К-10, Са-2, Mg-1, P-7 |
| 30 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-28, Б-1, У-6, Na-47, К-10, Са-2, Mg-1, P-7 |

Итого за ЯСЛИ ОБЕД: ЭЦ-555, Б-30, Ж-25, У-52, Вит.А-72, Вит.С-54, Вит.РР-7, Na-1820, К-796, Са-110, Mg-67, P-318, Fe-3

ЯСЛИ ПОЛДНИК

| | | |
|----|----------------------|--|
| 80 | Сок фруктовый | |
|----|----------------------|--|

Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:

ЯСЛИ ПОЛДНИК

| | | |
|-----|------------------------------------|---|
| 130 | Омлет с отварным картофелем | ЭЦ-160, Б-7, Ж-9, У-12, Вит.А-17, Вит.С-14, Вит.РР-1, Na-85, К-468, Са-59, Mg-23, P-138, Fe-2 |
| 150 | Молоко без сахара | ЭЦ-90, Б-4, Ж-5, У-7, Вит.А-30, Вит.С-2, Na-75, К-219, Са-180, Mg-21, P-135 |
| 30 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-28, Б-1, У-6, Na-47, К-10, Са-2, Mg-1, P-7 |

Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК: ЭЦ-278, Б-12, Ж-14, У-25, Вит.А-47, Вит.С-16, Вит.РР-1, Na-207, К-697, Са-241, Mg-45, P-280, Fe-2

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