

## МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<b><u>ЯСЛИ ЗАВТРАК</u></b>		
40	<b>Пюре фруктовое</b>	ЭЦ-22, У-4, Вит.С-80, Na-1, К-4, Са-5, Mg-1, P-1
150	<b>Каша рисовая молочная</b>	ЭЦ-193, Б-5, Ж-7, У-26, Вит.А-42, Вит.С-2, Na-68, К-212, Са-159, Mg-29, P-150
63	<b>Омлет натуральный</b>	ЭЦ-105, Б-6, Ж-8, У-1, Вит.А-21, Na-67, К-94, Са-53, Mg-8, P-100, Fe-1
150	<b>Кофейный напиток на цельном молоке</b>	ЭЦ-132, Б-5, Ж-5, У-17, Вит.А-30, Вит.С-2, Na-75, К-219, Са-180, Mg-21, P-135
20/5	<b>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</b>	ЭЦ-72, Б-2, Ж-1, У-14, Вит.С-70, Na-86, К-22, Са-8, Mg-4, P-14
<b>Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК:</b>		ЭЦ-524, Б-18, Ж-21, У-62, Вит.А-93, Вит.С-154, Na-297, К-551, Са-405, Mg-63, P-400, Fe-1
<b><u>ЯСЛИ ЗАВТРАК2</u></b>		
50	<b>Сок фруктовый</b>	ЭЦ-22, У-5, Вит.С-1, Na-3, К-60, Са-3, Mg-2, P-3, Fe-1
<b>Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК2:</b>		ЭЦ-22, У-5, Вит.С-1, Na-3, К-60, Са-3, Mg-2, P-3, Fe-1
<b><u>ЯСЛИ ОБЕД</u></b>		
45	<b>Пюре из свеклы с растительным маслом</b>	ЭЦ-39, Б-1, Ж-2, У-5, Вит.А-2, Вит.С-4, Na-22, К-127, Са-25, Mg-10, P-26, Fe-1
150	<b>Суп гороховый на мясном бульоне</b>	ЭЦ-71, Б-3, Ж-2, У-9, Вит.А-12, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-1557, К-187, Са-29, Mg-17, P-43, Fe-1
60	<b>Рыба по-польски</b>	ЭЦ-84, Б-10, Ж-4, У-1, Вит.А-19, Na-44, К-249, Са-42, Mg-31, P-157, Fe-1
30	<b>Соус рыбный с томатом</b>	ЭЦ-24, Ж-1, У-2, Вит.А-8, Вит.С-1, Na-1, К-29, Са-3, Mg-2, P-7
130	<b>Картофельное пюре</b>	ЭЦ-133, Б-3, Ж-5, У-19, Вит.А-24, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-47, К-643, Са-53, Mg-29, P-93, Fe-1
150	<b>Компот из кураги, изюма, чернослива</b>	ЭЦ-87, Б-1, У-21, Вит.С-1, Na-6, К-223, Са-21, Mg-18, P-22, Fe-1
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ЭЦ-56, Б-2, У-10, Na-114, К-66, Са-8, Mg-13, P-42, Fe-1
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-52, Б-1, Ж-1, У-10, Na-85, К-18, Са-4, Mg-3, P-13
<b>Итого за ЯСЛИ ОБЕД:</b>		ЭЦ-546, Б-21, Ж-15, У-77, Вит.А-65, Вит.С-30, Вит.РР-2, Na-1876, К-1542, Са-185, Mg-123, P-403, Fe-6
<b><u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u></b>		
80	<b>Сок фруктовый</b>	ЭЦ-221, Б-2, У-48, Вит.С-10, Na-29, К-576, Са-34, Mg-19, P-34, Fe-7
<b>Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:</b>		ЭЦ-221, Б-2, У-48, Вит.С-10, Na-29, К-576, Са-34, Mg-19, P-34, Fe-7
<b><u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u></b>		
145	<b>Сырники с морковью</b>	ЭЦ-285, Б-24, Ж-9, У-27, Вит.А-40, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-59, К-213, Са-178, Mg-39, P-268, Fe-1
150	<b>Молоко без сахара</b>	ЭЦ-90, Б-4, Ж-5, У-7, Вит.А-30, Вит.С-2, Na-75, К-219, Са-180, Mg-21, P-135
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-105, Б-3, Ж-1, У-21, Na-171, К-37, Са-8, Mg-5, P-26
<b>Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:</b>		ЭЦ-480, Б-31, Ж-15, У-55, Вит.А-70, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-305, К-469, Са-366, Mg-65, P-429, Fe-1