

## 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-114, Б-1, Ж-1, У-19, Вит.С-400, Na-4, К-20, Са-24, Mg-7, P-7, Fe-1
150	<b>Каша манная молочная</b>	ЭЦ-177, Б-5, Ж-7, У-22, Вит.А-42, Вит.С-2, Na-66, К-212, Са-160, Mg-21, P-132
150	<b>Кофейный напиток на половинном молоке</b>	ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-14, Вит.А-15, Вит.С-1, Na-38, К-110, Са-90, Mg-10, P-67
30/6	<b>Хлеб пшеничный с сыром</b>	ЭЦ-61, Б-3, Ж-3, У-6, Вит.А-23, Na-120, К-18, Са-81, Mg-5, P-52
<b>Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК:</b>		ЭЦ-438, Б-11, Ж-13, У-61, Вит.А-80, Вит.С-403, Na-228, К-360, Са-355, Mg-43, P-258, Fe-1
<b><u>ЯСЛИ ЗАВТРАК2</u></b>		
50	<b>Сок овощной</b>	ЭЦ-28, Б-1, У-6, Вит.С-1, Na-13, К-65, Са-9, Mg-3, P-13
<b>Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК2:</b>		ЭЦ-28, Б-1, У-6, Вит.С-1, Na-13, К-65, Са-9, Mg-3, P-13
<b><u>ЯСЛИ ОБЕД</u></b>		
45	<b>Пюре морковное</b>	ЭЦ-31, Б-1, Ж-2, У-4, Вит.А-5, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-11, К-102, Са-14, Mg-19, P-28
150	<b>Суп из сборных овощей на мясном бульоне</b>	ЭЦ-41, Б-1, Ж-2, У-4, Вит.А-12, Вит.С-10, Na-1578, К-147, Са-27, Mg-10, P-24
150	<b>Капуста, тушенная с мясным фаршем</b>	ЭЦ-186, Б-12, Ж-12, У-7, Вит.А-19, Вит.С-46, Вит.РР-3, Na-48, К-491, Са-57, Mg-29, P-138, Fe-2
150	<b>Кисель из яблочного сока</b>	ЭЦ-86, У-21, Вит.С-1, Na-3, К-55, Са-7, Mg-2, P-9, Fe-1
20	<b>Хлеб ржаной</b>	ЭЦ-28, Б-1, У-5, Na-57, К-33, Са-4, Mg-7, P-21, Fe-1
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-29, Б-1, У-6, Na-47, К-10, Са-2, Mg-1, P-7
<b>Итого за ЯСЛИ ОБЕД:</b>		ЭЦ-401, Б-16, Ж-16, У-47, Вит.А-36, Вит.С-60, Вит.РР-4, Na-1744, К-838, Са-111, Mg-68, P-227, Fe-4
<b><u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u></b>		
126	<b>Сок фруктовый</b>	ЭЦ-349, Б-4, Ж-1, У-76, Вит.С-15, Вит.РР-1, Na-45, К-907, Са-53, Mg-30, P-53, Fe-11
<b>Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:</b>		ЭЦ-349, Б-4, Ж-1, У-76, Вит.С-15, Вит.РР-1, Na-45, К-907, Са-53, Mg-30, P-53, Fe-11
<b><u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u></b>		
60	<b>Рыба под омлетом</b>	ЭЦ-71, Б-9, Ж-4, У-1, Вит.А-14, Na-40, К-209, Са-38, Mg-26, P-135, Fe-1
130	<b>Розовое пюре</b>	ЭЦ-111, Б-3, Ж-4, У-15, Вит.А-25, Вит.С-16, Вит.РР-1, Na-42, К-508, Са-51, Mg-34, P-87, Fe-1
150	<b>Чай с молоком</b>	ЭЦ-80, Б-2, Ж-2, У-14, Вит.А-12, Вит.С-1, Na-30, К-88, Са-72, Mg-8, P-54
20	<b>Хлеб ржаной</b>	ЭЦ-28, Б-1, У-5, Na-57, К-33, Са-4, Mg-7, P-21, Fe-1
<b>Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:</b>		ЭЦ-290, Б-15, Ж-10, У-35, Вит.А-51, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-169, К-838, Са-165, Mg-75, P-297, Fe-3

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