

МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>ЯСЛИ ЗАВТРАК</u>		
40	Пюре фруктовое	ЭЦ-114, Б-1, Ж-1, У-19, Вит.С-400, Na-4, К-20, Са-24, Mg-7, P-7, Fe-1
150	Каша пшеничная молочная	ЭЦ-196, Б-6, Ж-8, У-25, Вит.А-42, Вит.С-2, Na-68, К-235, Са-163, Mg-36, P-167, Fe-1
150	Чай с молоком	ЭЦ-80, Б-2, Ж-2, У-14, Вит.А-12, Вит.С-1, Na-30, К-88, Са-72, Mg-8, P-54
20/6	Хлеб пшеничный с сыром	ЭЦ-41, Б-2, Ж-2, У-4, Вит.А-16, Na-80, К-12, Са-54, Mg-3, P-35
Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК:		ЭЦ-431, Б-11, Ж-13, У-62, Вит.А-70, Вит.С-403, Na-182, К-355, Са-313, Mg-54, P-263, Fe-2
<u>ЯСЛИ ЗАВТРАК2</u>		
50	Сок фруктовый	ЭЦ-22, У-5, Вит.С-1, Na-3, К-60, Са-3, Mg-2, P-3, Fe-1
Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК2:		ЭЦ-22, У-5, Вит.С-1, Na-3, К-60, Са-3, Mg-2, P-3, Fe-1
<u>ЯСЛИ ОБЕД</u>		
45	Икра кабачковая с растительным маслом	ЭЦ-63, Б-1, Ж-5, У-3, Вит.С-3, Na-315, К-142, Са-18, Mg-7, P-17
150/5	Борщ с картофелем	ЭЦ-72, Б-1, Ж-4, У-8, Вит.А-4, Вит.С-10, Вит.РР-1, Na-1571, К-276, Са-34, Mg-17, P-41, Fe-1
60	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	ЭЦ-144, Б-10, Ж-10, У-4, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-49, К-237, Са-10, Mg-15, P-109, Fe-2
130	Вермишель отварная	ЭЦ-179, Б-5, Ж-3, У-32, Вит.А-16, Вит.РР-1, Na-2, К-57, Са-10, Mg-7, P-40, Fe-1
150	Компот из апельсинов с изюмом	ЭЦ-75, У-18, Вит.С-14, Na-10, К-97, Са-13, Mg-6, P-13
40	Хлеб ржаной	ЭЦ-56, Б-2, У-10, Na-114, К-66, Са-8, Mg-13, P-42, Fe-1
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-52, Б-1, Ж-1, У-10, Na-85, К-18, Са-4, Mg-3, P-13
Итого за ЯСЛИ ОБЕД:		ЭЦ-641, Б-20, Ж-23, У-85, Вит.А-20, Вит.С-30, Вит.РР-4, Na-2146, К-893, Са-97, Mg-68, P-275, Fe-5
<u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u>		
126	Сок фруктовый	
Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:		
<u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u>		
45/3	Горошек зеленый отварной	ЭЦ-43, Б-1, Ж-3, У-3, Вит.С-4, Na-151, К-42, Са-8, Mg-9, P-26
95	Омлет натуральный	ЭЦ-150, Б-9, Ж-12, У-2, Вит.А-28, Na-100, К-141, Са-80, Mg-13, P-151, 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
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-52, Б-1, Ж-1, У-10, Na-85, К-18, Са-4, Mg-3, P-13
Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:		ЭЦ-335, Б-15, Ж-21, У-22, Вит.А-58, Вит.С-6, Na-411, К-420, Са-272, Mg-46, P-325, Fe-2

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