

## 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 пшеничная молочная</b>	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
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
20/6	<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-619, Б-20, Ж-23, У-76, Вит.А-93, Вит.С-474, Na-300, К-590, Са-428, Mg-76, P-423, Fe-3
<b><u>ЯСЛИ ЗАВТРАК2</u></b>		
60	<b>Сок фруктовый</b>	ЭЦ-27, У-6, Вит.С-1, Na-4, К-72, Са-4, Mg-2, P-4, Fe-1
<b>Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК2:</b>		ЭЦ-27, У-6, Вит.С-1, Na-4, К-72, Са-4, Mg-2, P-4, Fe-1
<b><u>ЯСЛИ ОБЕД</u></b>		
45/3	<b>Горошек зеленый отварной</b>	ЭЦ-44, Б-1, Ж-3, У-3, Вит.С-4, Na-151, К-42, Са-8, Mg-9, P-26
150	<b>Суп рисовый с мелко нашинкованными овощами</b>	ЭЦ-61, Б-1, Ж-3, У-8, Вит.А-15, Вит.С-5, Na-1556, К-126, Са-23, Mg-11, P-29
60	<b>Тефтели мясо-крупяные из говядины</b>	ЭЦ-148, Б-10, Ж-9, У-7, Вит.А-7, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-35, К-185, Са-9, Mg-16, P-107, Fe-1
30	<b>Соус томатный на мясном бульоне</b>	ЭЦ-22, Ж-1, У-2, Вит.А-8, Вит.С-1, Na-1, К-21, Са-1, Mg-1, P-4
130	<b>Картофельное пюре</b>	ЭЦ-126, Б-3, Ж-4, У-18, Вит.А-23, Вит.С-20, Вит.РР-1, Na-46, К-610, Са-54, Mg-28, P-90, Fe-1
150	<b>Компот из чернослива</b>	ЭЦ-86, У-21, Na-2, К-130, Са-12, Mg-15, P-12
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ЭЦ-55, Б-2, У-10, Na-114, К-66, Са-8, Mg-13, P-42, 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 ЯОБЕД:</b>		ЭЦ-571, Б-18, Ж-20, У-75, Вит.А-53, Вит.С-31, Вит.РР-3, Na-1952, К-1190, Са-117, Mg-94, P-317, Fe-3
<b><u>ЯПОЛДНИК2</u></b>		
84	<b>Булочка на сливочном масле</b>	ЭЦ-265, Б-7, Ж-8, У-41, Вит.А-29, Вит.РР-1, Na-26, К-116, Са-45, Mg-13, P-86, Fe-1
150	<b>Чай с сахаром</b>	ЭЦ-40, У-10
<b>Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК2:</b>		ЭЦ-305, Б-7, Ж-8, У-51, Вит.А-29, Вит.РР-1, Na-26, К-116, Са-45, Mg-13, P-86, Fe-1

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