

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, Ca-24, Mg-7, P-7, Fe-1
150	Каша манная молочная	ЭЦ-177, Б-5, Ж-7, У-22, Вит.А-42, Вит.С-2, Na-66, К-212, Ca-160, Mg-21, P-132
150	Кофейный напиток на половинном молоке	ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-14, Вит.А-15, Вит.С-1, Na-38, К-110, Ca-90, Mg-10, P-67
20/7	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	ЭЦ-72, Б-2, Ж-1, У-14, Вит.С-70, Na-86, К-22, Ca-8, Mg-4, P-14
Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК: ЭЦ-449, Б-10, Ж-11, У-69, Вит.А-57, Вит.С-473, Na-194, К-364, Ca-282, Mg-42, P-220, Fe-1		
<u>ЯСЛИ ЗАВТРАК2</u>		
50	Сок фруктовый	ЭЦ-138, Б-1, У-30, Вит.С-6, Na-18, К-360, Ca-21, Mg-12, P-21, Fe-4
Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК2: ЭЦ-138, Б-1, У-30, Вит.С-6, Na-18, К-360, Ca-21, Mg-12, P-21, Fe-4		
<u>ЯСЛИ ОБЕД</u>		
45	Пюре из свеклы с растительным маслом	ЭЦ-39, Б-1, Ж-2, У-5, Вит.А-2, Вит.С-4, Na-22, К-127, Ca-25, Mg-10, P-26, Fe-1
150	Щи из свежей капусты со сметаной на мясокостном бульоне	ЭЦ-60, Б-1, Ж-4, У-5, Вит.А-5, Вит.С-18, Вит.РР-1, Na-1560, К-223, Ca-38, Mg-14, P-32, Fe-1
60	Рыба по-польски	ЭЦ-84, Б-10, Ж-4, У-1, Вит.А-19, Na-44, К-249, Ca-42, Mg-31, P-157, Fe-1
30	Соус рыбный с томатом	ЭЦ-24, Ж-1, У-2, Вит.А-8, Вит.С-1, Na-1, К-29, Ca-3, Mg-2, P-7
130	Розовое пюре	ЭЦ-111, Б-3, Ж-4, У-15, Вит.А-25, Вит.С-16, Вит.РР-1, Na-42, К-508, Ca-51, Mg-34, P-87, Fe-1
150	Компот из кураги	ЭЦ-75, Б-1, У-18, Вит.С-1, Na-3, К-258, Ca-24, Mg-16, P-22, Fe-1
40	Хлеб ржаной	ЭЦ-55, Б-2, У-10, Na-114, К-66, Ca-8, Mg-13, P-42, Fe-1
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-19, Б-1, У-4, Na-32, К-7, Ca-1, Mg-1, P-5
Итого за ЯСЛИ ОБЕД: ЭЦ-467, Б-19, Ж-15, У-60, Вит.А-59, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-1818, К-1467, Ca-192, Mg-121, P-378, Fe-6		
<u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u>		
80	Сок фруктовый	ЭЦ-221, Б-2, У-48, Вит.С-10, Na-29, К-576, Ca-34, Mg-19, P-34, Fe-7
Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК: ЭЦ-221, Б-2, У-48, Вит.С-10, Na-29, К-576, Ca-34, Mg-19, P-34, Fe-7		
<u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u>		
150	Пудинг из творога (запеченный)	ЭЦ-329, Б-25, Ж-13, У-26, Вит.А-61, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-95, К-180, Ca-194, Mg-30, P-282, Fe-1
20	Сметана	ЭЦ-32, Б-1, Ж-3, У-1, Вит.А-20, Na-8, К-23, Ca-18, Mg-2, P-12
150	Молоко без сахара	ЭЦ-90, Б-4, Ж-5, У-7, Вит.А-30, Вит.С-2, Na-75, К-219, Ca-180, Mg-21, P-135
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-78, Б-2, Ж-1, У-15, Na-128, К-28, Ca-6, Mg-4, P-19
Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК: ЭЦ-529, Б-32, Ж-22, У-49, Вит.А-111, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-306, К-450, Ca-398, Mg-57, P-448, Fe-1		