

**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, Ca-24, Mg-7, P-7, Fe-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, Ca-159, Mg-29, P-150
150	<b>Какао с молоком</b>	ЭЦ-129, Б-4, Ж-5, У-17, Вит.А-27, Вит.С-2, Na-68, К-220, Ca-164, Mg-25, P-131
30/6	<b>Хлеб пшеничный с сыром</b>	ЭЦ-101, Б-4, Ж-3, У-15, Вит.А-16, Na-177, К-33, Ca-58, Mg-6, P-49
<b>Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК:</b>		ЭЦ-537, Б-14, Ж-16, У-77, Вит.А-85, Вит.С-404, Na-317, К-485, Ca-405, Mg-67, P-337, Fe-1
<b><u>ЯСЛИ ЗАВТРАК2</u></b>		
50	<b>Сок овощной</b>	ЭЦ-5, У-1, Na-3, К-13, Ca-2, Mg-1, P-3
<b>Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК2:</b>		ЭЦ-5, У-1, Na-3, К-13, Ca-2, Mg-1, P-3
<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, Ca-14, Mg-19, P-28
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, Ca-29, Mg-17, P-43, Fe-1
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, Ca-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, Ca-1, Mg-1, P-4
100	<b>Капуста тушеная в томатном соусе</b>	ЭЦ-57, Б-2, Ж-2, У-7, Вит.А-12, Вит.С-42, Вит.РР-1, Na-14, К-309, Ca-48, Mg-18, P-38, Fe-1
150	<b>Кисель из яблочного сока</b>	ЭЦ-86, У-21, Вит.С-1, Na-3, К-55, Ca-7, Mg-2, P-9, Fe-1
20	<b>Хлеб ржаной</b>	ЭЦ-40, Б-1, У-7, Na-81, К-47, Ca-6, Mg-9, P-30, Fe-1
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-28, Б-1, У-6, Na-47, К-10, Ca-2, Mg-1, P-7
<b>Итого за ЯСЛИ ОБЕД:</b>		ЭЦ-483, Б-18, Ж-16, У-63, Вит.А-44, Вит.С-51, Вит.РР-5, Na-1749, К-916, Ca-116, Mg-83, P-266, Fe-5
<b><u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u></b>		
126	<b>Сок фруктовый</b>	ЭЦ-58, Б-1, У-13, Вит.С-3, Na-8, К-151, Ca-9, Mg-5, P-9, Fe-2
<b>Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:</b>		ЭЦ-58, Б-1, У-13, Вит.С-3, Na-8, К-151, Ca-9, Mg-5, P-9, Fe-2
<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, Ca-38, Mg-26, P-135, Fe-1
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, Ca-54, Mg-28, P-90, 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, Ca-72, Mg-8, P-54
20	<b>Хлеб ржаной</b>	ЭЦ-40, Б-1, У-7, Na-81, К-47, Ca-6, Mg-9, P-30, Fe-1
<b>Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:</b>		ЭЦ-317, Б-15, Ж-10, У-40, Вит.А-49, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-197, К-954, Ca-170, Mg-71, P-309, Fe-3