

МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>ЯСЛИ ЗАВТРАК</u>		
40	<i>Пюре фруктовое</i>	ЭЦ-114, Б-1, Ж-1, У-19, Вит.С-400, На-4, К-20, Са-24, Mg-7, P-7, Fe-1
150	<i>Каша пшеничная молочная</i>	ЭЦ-196, Б-6, Ж-8, У-25, Вит.А-42, Вит.С-2, На-68, К-235, Са-163, Mg-36, P-167, Fe-1
150	<i>Кофейный напиток на цельном молоке</i>	ЭЦ-132, Б-5, Ж-5, У-17, Вит.А-30, Вит.С-2, На-75, К-219, Са-180, Mg-21, P-135
20/6	<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>	ЭЦ-41, Б-2, Ж-2, У-4, Вит.А-16, На-80, К-12, Са-54, Mg-3, P-35
Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК:		ЭЦ-483, Б-14, Ж-16, У-65, Вит.А-88, Вит.С-404, На-227, К-486, Са-421, Mg-67, P-344, Fe-2
<u>ЯСЛИ ЗАВТРАК2</u>		
50	<i>Сок фруктовый</i>	ЭЦ-138, Б-1, У-30, Вит.С-6, На-18, К-360, Са-21, Mg-12, P-21, Fe-4
Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК2:		ЭЦ-138, Б-1, У-30, Вит.С-6, На-18, К-360, Са-21, Mg-12, P-21, Fe-4
<u>ЯСЛИ ОБЕД</u>		
45	<i>Икра кабачковая</i>	ЭЦ-54, Б-1, Ж-4, У-3, Вит.С-3, На-315, К-142, Са-18, Mg-7, P-17
27/8	<i>Пампушки с чесноком</i>	ЭЦ-94, Б-2, Ж-3, У-15, На-79, К-30, Са-6, Mg-4, P-22
150/5	<i>Борщ украинский</i>	ЭЦ-81, Б-1, Ж-4, У-10, Вит.А-6, Вит.С-15, Вит.РР-1, На-1569, К-271, Са-40, Mg-17, P-41, Fe-1
60	<i>Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски</i>	ЭЦ-144, Б-10, Ж-10, У-4, Вит.С-3, Вит.РР-2, На-49, К-237, Са-10, Mg-15, P-109, Fe-2
30	<i>Соус молочный для запекания</i>	ЭЦ-37, Б-1, Ж-2, У-3, Вит.А-14, На-14, К-44, Са-34, Mg-4, P-28
130	<i>Вермишель отварная</i>	ЭЦ-179, Б-5, Ж-3, У-32, Вит.А-16, Вит.РР-1, На-2, К-57, Са-10, Mg-7, P-40, Fe-1
150	<i>Компот из апельсинов с изюмом</i>	ЭЦ-75, У-18, Вит.С-14, На-10, К-97, Са-13, Mg-6, P-13
40	<i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-55, Б-2, У-10, На-114, К-66, Са-8, Mg-13, P-42, Fe-1
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-52, Б-1, Ж-1, У-10, На-85, К-18, Са-4, Mg-3, P-13
Итого за ЯСЛИ ОБЕД:		ЭЦ-771, Б-23, Ж-27, У-105, Вит.А-36, Вит.С-35, Вит.РР-4, На-2237, К-962, Са-143, Mg-76, P-325, Fe-5
<u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u>		
80	<i>Сок фруктовый</i>	ЭЦ-221, Б-2, У-48, Вит.С-10, На-29, К-576, Са-34, Mg-19, P-34, Fe-7
Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:		ЭЦ-221, Б-2, У-48, Вит.С-10, На-29, К-576, Са-34, Mg-19, P-34, Fe-7
<u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u>		
115	<i>Запеканка творожная с овсяными хлопьями</i>	ЭЦ-303, Б-23, Ж-12, У-24, Вит.А-62, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-67, К-162, Са-176, Mg-35, P-266, Fe-1
150	<i>Молоко без сахара</i>	ЭЦ-90, Б-4, Ж-5, У-7, Вит.А-30, Вит.С-2, На-75, К-219, Са-180, Mg-21, P-135
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-104, Б-3, Ж-1, У-21, На-171, К-37, Са-8, Mg-5, P-26
Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК2:		ЭЦ-497, Б-30, Ж-18, У-52, Вит.А-92, Вит.С-3, Вит.РР-1, На-313, К-418, Са-364, Mg-61, P-427, Fe-1

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