

# МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<b><u>ЯСЛИ ЗАВТРАК</u></b>		
40	<i>Пюре фруктовое</i>	ЭЦ-114, Б-1, Ж-1, У-19, Вит.С-400, Na-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, Na-68, К-235, Са-163, Mg-36, P-167, Fe-1
150	<i>Чай с молоком</i>	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	<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>	ЭЦ-41, Б-2, Ж-2, У-4, Вит.А-16, Na-80, К-12, Са-54, Mg-3, P-35
<b>Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК:</b>		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
<b><u>ЯСЛИ ЗАВТРАК2</u></b>		
50	<i>Сок фруктовый</i>	ЭЦ-22, У-5, Вит.С-1, Na-3, К-60, Са-3, Mg-2, P-3, Fe-1
<b>Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК2:</b>		ЭЦ-22, У-5, Вит.С-1, Na-3, К-60, Са-3, Mg-2, P-3, Fe-1
<b><u>ЯСЛИ ОБЕД</u></b>		
45	<i>Икра кабачковая с растительным маслом</i>	ЭЦ-63, Б-1, Ж-5, У-3, Вит.С-3, Na-315, К-142, Са-18, Mg-7, P-17
27/8	<i>Пампушки с чесноком</i>	ЭЦ-94, Б-2, Ж-3, У-15, Na-79, К-30, Са-6, Mg-4, P-22
150	<i>Борщ с картофелем</i>	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	<i>Бефстроганов из отварного мяса</i>	ЭЦ-160, Б-10, Ж-12, У-3, Вит.А-22, Вит.РР-2, Na-48, К-213, Са-41, Mg-16, P-123, Fe-1
130	<i>Вермишель отварная</i>	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	<i>Компот из апельсинов с изюмом</i>	ЭЦ-75, У-18, Вит.С-14, Na-10, К-97, Са-13, Mg-6, P-13
40	<i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-56, Б-2, У-10, Na-114, К-66, Са-8, Mg-13, P-42, Fe-1
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-52, Б-1, Ж-1, У-10, Na-85, К-18, Са-4, Mg-3, P-13
<b>Итого за ЯСЛИ ОБЕД:</b>		ЭЦ-751, Б-22, Ж-28, У-99, Вит.А-42, Вит.С-27, Вит.РР-4, Na-2224, К-899, Са-134, Mg-73, P-311, Fe-4
<b><u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u></b>		
126	<i>Сок фруктовый</i>	ЭЦ-349, Б-4, Ж-1, У-76, Вит.С-15, Вит.РР-1, Na-45, К-907, Са-53, Mg-30, P-53, Fe-11
<b>Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:</b>		ЭЦ-349, Б-4, Ж-1, У-76, Вит.С-15, Вит.РР-1, Na-45, К-907, Са-53, Mg-30, P-53, Fe-11
<b><u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u></b>		
45/3	<i>Горошек зеленый отварной</i>	ЭЦ-43, Б-1, Ж-3, У-3, Вит.С-4, Na-151, К-42, Са-8, Mg-9, P-26
95	<i>Омлет натуральный</i>	ЭЦ-150, Б-9, Ж-12, У-2, Вит.А-28, Na-100, К-141, Са-80, Mg-13, P-151, Fe-2
150	<i>Молоко без сахара</i>	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	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-52, Б-1, Ж-1, У-10, Na-85, К-18, Са-4, Mg-3, P-13
<b>Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:</b>		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. \_\_\_\_\_ Пс Диетсестра \_\_\_\_\_