

# 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>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	ЭЦ-175, Б-5, Ж-7, У-22, Вит.А-40, Вит.С-2, Na-61, К-199, Са-148, Mg-20, P-125
63	<i>Омлет натуральный</i>	ЭЦ-105, Б-6, Ж-8, У-1, Вит.А-21, Na-67, К-94, Са-53, Mg-8, P-100, Fe-1
150	<i>Кофейный напиток на половинном молоке</i>	ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-14, Вит.А-15, Вит.С-1, Na-38, К-110, Са-90, Mg-10, P-67
30/6	<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>	ЭЦ-101, Б-4, Ж-3, У-15, Вит.А-16, Na-177, К-33, Са-58, Mg-6, P-49
<b>Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК:</b>		ЭЦ-581, Б-18, Ж-21, У-71, Вит.А-92, Вит.С-403, Na-347, К-456, Са-373, Mg-51, P-348, Fe-2
<b><u>ЯСЛИ ЗАВТРАК2</u></b>		
55	<i>Сок фруктовый</i>	ЭЦ-25, У-6, Вит.С-1, Na-3, К-66, Са-4, Mg-2, P-4, Fe-1
<b>Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК2:</b>		ЭЦ-25, У-6, Вит.С-1, Na-3, К-66, Са-4, Mg-2, P-4, Fe-1
<b><u>ЯСЛИ ОБЕД</u></b>		
45/3	<i>Горошек зеленый отварной</i>	ЭЦ-44, Б-1, Ж-3, У-3, Вит.С-4, Na-151, К-42, Са-8, Mg-9, P-26
150	<i>Суп картофельный с рыбными фрикадельками</i>	ЭЦ-94, Б-6, Ж-4, У-9, Вит.А-3, Вит.С-11, Вит.РР-1, Na-1577, К-420, Са-36, Mg-32, P-112, Fe-1
80	<i>Пюре из печени</i>	
100	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	ЭЦ-159, Б-6, Ж-4, У-26, Вит.А-12, Вит.РР-2, Na-2, К-172, Са-10, Mg-90, P-135, Fe-3
150	<i>Компот из свежих яблок</i>	ЭЦ-61, У-14, Вит.С-4, Na-12, К-125, Са-7, Mg-4, P-5, Fe-1
40	<i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-55, Б-2, У-10, Na-114, К-66, Са-8, Mg-13, P-42, Fe-1
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-34, Б-1, У-7, Na-55, К-12, Са-2, Mg-2, P-8
<b>Итого за ЯСЛИ ОБЕД:</b>		ЭЦ-447, Б-16, Ж-11, У-69, Вит.А-15, Вит.С-19, Вит.РР-3, Na-1911, К-837, Са-71, Mg-150, P-328, Fe-6
<b><u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u></b>		
60	<i>Булочка на сливочном масле</i>	ЭЦ-173, Б-5, Ж-5, У-27, Вит.А-16, Вит.РР-1, Na-21, К-85, Са-34, Mg-9, P-64, Fe-1
150	<i>Чай с лимоном</i>	ЭЦ-50, У-12, Вит.С-3, Na-1, К-12, Са-3, Mg-1, P-2
<b>Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:</b>		ЭЦ-223, Б-5, Ж-5, У-39, Вит.А-16, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-22, К-97, Са-37, Mg-10, P-66, Fe-1

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