

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, Na-4, К-20, Са-24, Mg-7, P-7, Fe-1
150	<i>Каша манная молочная</i>	ЭЦ-177, Б-5, Ж-7, У-22, Вит.А-42, Вит.С-2, Na-66, К-212, Са-160, Mg-21, P-132
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-61, Б-3, Ж-3, У-6, Вит.А-23, Na-120, К-18, Са-81, Mg-5, P-52
Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК:		ЭЦ-438, Б-11, Ж-13, У-61, Вит.А-80, Вит.С-403, Na-228, К-360, Са-355, Mg-43, P-258, Fe-1
<u>ЯСЛИ ЗАВТРАК2</u>		
50	<i>Сок овощной</i>	ЭЦ-28, Б-1, У-6, Вит.С-1, Na-13, К-65, Са-9, Mg-3, P-13
Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК2:		ЭЦ-28, Б-1, У-6, Вит.С-1, Na-13, К-65, Са-9, Mg-3, P-13
<u>ЯСЛИ ОБЕД</u>		
45	<i>Пюре морковное</i>	ЭЦ-31, Б-1, Ж-2, У-4, Вит.А-5, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-11, К-102, Са-14, Mg-19, P-28
150	<i>Суп из сборных овощей на мясном бульоне</i>	ЭЦ-41, Б-1, Ж-2, У-4, Вит.А-12, Вит.С-10, Na-1578, К-147, Са-27, Mg-10, P-24
60	<i>Тефтели мясо-крупяные из говядины</i>	ЭЦ-148, Б-10, Ж-9, У-7, Вит.А-7, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-35, К-185, Са-9, Mg-16, P-107, Fe-1
100	<i>Капуста тушеная в томатном соусе</i>	ЭЦ-57, Б-2, Ж-2, У-7, Вит.А-12, Вит.С-42, Вит.РР-1, Na-14, К-309, Са-48, Mg-18, P-38, Fe-1
150	<i>Кисель из яблочного сока</i>	ЭЦ-86, У-21, Вит.С-1, Na-3, К-55, Са-7, Mg-2, P-9, Fe-1
20	<i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-28, Б-1, У-5, Na-57, К-33, Са-4, Mg-7, P-21, Fe-1
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-29, Б-1, У-6, Na-47, К-10, Са-2, Mg-1, P-7
Итого за ЯСЛИ ОБЕД:		ЭЦ-420, Б-16, Ж-15, У-54, Вит.А-36, Вит.С-57, Вит.РР-4, Na-1745, К-841, Са-111, Mg-73, P-234, Fe-4
<u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u>		
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
Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:		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
<u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u>		
60	<i>Рыба под омлетом</i>	ЭЦ-71, Б-9, Ж-4, У-1, Вит.А-14, Na-40, К-209, Са-38, Mg-26, P-135, Fe-1
130	<i>Розовое пюре</i>	ЭЦ-111, Б-3, Ж-4, У-15, Вит.А-25, Вит.С-16, Вит.РР-1, Na-42, К-508, Са-51, Mg-34, P-87, 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	<i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-28, Б-1, У-5, Na-57, К-33, Са-4, Mg-7, P-21, Fe-1
Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:		ЭЦ-290, Б-15, Ж-10, У-35, Вит.А-51, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-169, К-838, Са-165, Mg-75, P-297, Fe-3