

# МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	углеводы (г), витамины (мг),
-----------	--------------------	------------------------------

## ЯСЛИ ЗАВТРАК

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
150	<i>Какао с молоком</i>	ЭЦ-129, Б-4, Ж-5, У-17, Вит.А-27, Вит.С-2, Na-68, К-220, Са-164, Mg-25, P-131
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

**Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК:** ЭЦ-459, Б-12, Ж-15, У-62, Вит.А-83, Вит.С-404, Na-213, К-451, Са-390, Mg-55, P-298, Fe-1

## ЯСЛИ ЗАВТРАК2

55	<i>Сок фруктовый</i>	ЭЦ-25, У-6, Вит.С-1, Na-3, К-66, Са-4, Mg-2, P-4, Fe-1
----	----------------------	--------------------------------------------------------

**Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК2:** ЭЦ-25, У-6, Вит.С-1, Na-3, К-66, Са-4, Mg-2, P-4, Fe-1

## ЯСЛИ ОБЕД

45	<i>Томаты консервированные</i>	ЭЦ-9, У-2, Вит.С-7, Na-216, К-117, Са-4, Mg-7, P-16
150	<i>Уха ростовская</i>	ЭЦ-97, Б-7, Ж-3, У-9, Вит.А-20, Вит.С-13, Вит.РР-1, Na-139, К-486, Са-25, Mg-35, P-129, Fe-1
60	<i>Биточки из говядины</i>	ЭЦ-138, Б-9, Ж-10, У-3, Вит.А-2, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-51, К-183, Са-20, Mg-13, P-103, Fe-1
30	<i>Соус молочный для запекания</i>	ЭЦ-37, Б-1, Ж-2, У-3, Вит.А-14, Na-14, К-44, Са-34, Mg-4, P-28
130	<i>Картофельное пюре</i>	ЭЦ-126, Б-3, Ж-4, У-18, Вит.А-23, Вит.С-20, Вит.РР-1, Na-46, К-610, Са-54, Mg-28, P-90, Fe-1
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-56, Б-2, У-10, Na-114, К-66, Са-8, Mg-13, P-42, Fe-1
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-78, Б-2, Ж-1, У-15, Na-128, К-28, Са-6, Mg-4, P-19

**Итого за ЯСЛИ ОБЕД:** ЭЦ-602, Б-24, Ж-20, У-74, Вит.А-59, Вит.С-45, Вит.РР-4, Na-720, К-1659, Са-158, Mg-108, P-432, Fe-5

## ЯСЛИ ПОЛДНИК

106	<i>Сок фруктовый</i>	ЭЦ-49, Б-1, У-11, Вит.С-2, Na-6, К-127, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
-----	----------------------	---------------------------------------------------------------

**Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:** ЭЦ-49, Б-1, У-11, Вит.С-2, Na-6, К-127, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1

## ЯСЛИ ПОЛДНИК

80	<i>пирожки с рисом и яйцом</i>	ЭЦ-215, Б-7, Ж-7, У-32, Вит.А-19, Вит.РР-1, Na-30, К-105, Са-36, Mg-13, P-89, 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

**Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:** ЭЦ-265, Б-7, Ж-7, У-44, Вит.А-19, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-31, К-117, Са-39, Mg-14, P-91, Fe-1

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