

**МБДОУ "Детский сад № 16"**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<b><u>ЯСЛИ ЗАВТРАК</u></b>		
40	<b>Пюре фруктовое</b>	ЭЦ-114, Б-1, Ж-1, У-19, Вит.С-400, На-4, К-20, Са-24, Mg-7, P-7, Fe-1
150	<b>Макаронны запеченные с яйцом</b>	ЭЦ-233, Б-8, Ж-7, У-35, Вит.А-24, Вит.РР-1, На-38, К-109, Са-43, Mg-12, P-94, Fe-1
30	<b>Соус молочный густой</b>	ЭЦ-47, Б-1, Ж-3, У-4, Вит.А-17, На-12, К-39, Са-29, Mg-4, P-25
150	<b>Чай с молоком</b>	ЭЦ-80, Б-2, Ж-2, У-14, Вит.А-12, Вит.С-1, На-30, К-88, Са-72, Mg-8, P-54
20/6	<b>Хлеб пшеничный с сыром</b>	ЭЦ-41, Б-2, Ж-2, У-4, Вит.А-16, На-80, К-12, Са-54, Mg-3, P-35
<b>Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК:</b>		ЭЦ-515, Б-14, Ж-15, У-76, Вит.А-69, Вит.С-401, Вит.РР-1, На-164, К-268, Са-222, Mg-34, P-215, Fe-2
<b><u>ЯСЛИ ЗАВТРАК2</u></b>		
55	<b>Сок фруктовый</b>	ЭЦ-25, У-6, Вит.С-1, На-3, К-66, Са-4, Mg-2, P-4, Fe-1
<b>Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК2:</b>		ЭЦ-25, У-6, Вит.С-1, На-3, К-66, Са-4, Mg-2, P-4, Fe-1
<b><u>ЯСЛИ ОБЕД</u></b>		
45	<b>Икра свекольная</b>	ЭЦ-57, Б-1, Ж-4, У-5, Вит.С-5, На-19, К-136, Са-18, Mg-10, P-22, Fe-1
150	<b>Уха ростовская</b>	ЭЦ-97, Б-7, Ж-3, У-9, Вит.А-20, Вит.С-13, Вит.РР-1, На-139, К-486, Са-25, Mg-35, P-129, Fe-1
60	<b>Биточки из говядины</b>	ЭЦ-138, Б-9, Ж-10, У-3, Вит.А-2, Вит.С-1, Вит.РР-2, На-51, К-183, Са-20, Mg-13, P-103, Fe-1
30	<b>Соус молочный для запекания</b>	ЭЦ-37, Б-1, Ж-2, У-3, Вит.А-14, На-14, К-44, Са-34, Mg-4, P-28
130	<b>Картофельное пюре</b>	ЭЦ-126, Б-3, Ж-4, У-18, Вит.А-23, Вит.С-20, Вит.РР-1, На-46, К-610, Са-54, Mg-28, P-90, Fe-1
150	<b>Компот из кураги, изюма, чернослива</b>	ЭЦ-87, Б-1, У-21, Вит.С-1, На-6, К-223, Са-21, Mg-18, P-22, Fe-1
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ЭЦ-56, Б-2, У-10, На-114, К-66, Са-8, Mg-13, P-42, Fe-1
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-78, Б-2, Ж-1, У-15, На-128, К-28, Са-6, Mg-4, P-19
<b>Итого за ЯСЛИ ОБЕД:</b>		ЭЦ-676, Б-26, Ж-24, У-84, Вит.А-59, Вит.С-40, Вит.РР-4, На-517, К-1776, Са-186, Mg-125, P-455, Fe-6
<b><u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u></b>		
106	<b>Сок фруктовый</b>	ЭЦ-49, Б-1, У-11, Вит.С-2, На-6, К-127, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<b>Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:</b>		ЭЦ-49, Б-1, У-11, Вит.С-2, На-6, К-127, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<b><u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u></b>		
80	<b>Пирожки с рисом и яйцом печеные</b>	ЭЦ-215, Б-7, Ж-7, У-32, Вит.А-19, Вит.РР-1, На-30, К-105, Са-36, Mg-13, P-89, Fe-1
150	<b>Чай с сахаром</b>	ЭЦ-40, У-10
<b>Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:</b>		ЭЦ-255, Б-7, Ж-7, У-42, Вит.А-19, Вит.РР-1, На-30, К-105, Са-36, Mg-13, P-89, Fe-1

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