

МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки
<u>ЯСЛИ ЗАВТРАК</u>		
40	<i>Пюре фруктовое</i>	ЭЦ-114, Б-1, Ж-1, У-19, Вит.С-40 Mg-7, P-7, Fe-1
150	<i>Каша молочная из геркулеса</i>	ЭЦ-190, Б-6, Ж-9, У-21, Вит.А-40 Ca-167, Mg-41, P-178, Fe-1
150	<i>Чай с молоком</i>	ЭЦ-80, Б-2, Ж-2, У-14, Вит.А-12, Ca-72, Mg-8, P-54
20/6	<i>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</i>	ЭЦ-72, Б-2, Ж-1, У-14, Вит.С-70, 4, P-14
Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК:		ЭЦ-456, Б-11, Ж-13, У-68, Вит.А К-381, Ca-271, Mg-60, P-253, Fe-
<u>ЯСЛИ ЗАВТРАК2</u>		
60	<i>Сок фруктовый</i>	ЭЦ-27, У-6, Вит.С-1, Na-4, K-72,
Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК2:		ЭЦ-27, У-6, Вит.С-1, Na-4, K-72,
<u>ЯСЛИ ОБЕД</u>		
45/3	<i>Горошек зеленый отварной</i>	ЭЦ-44, Б-1, Ж-3, У-3, Вит.С-4, N P-26
150	<i>Щи из свежей капусты со сметаной на мясокостном бульоне</i>	ЭЦ-60, Б-1, Ж-4, У-5, Вит.А-5, B 1560, K-223, Ca-38, Mg-14, P-32,
60	<i>Суфле рыбное</i>	ЭЦ-113, Б-14, Ж-5, У-3, Вит.А-27 Mg-46, P-217, Fe-1
30	<i>Соус молочный густой</i>	ЭЦ-47, Б-1, Ж-3, У-4, Вит.А-17, 1 4, P-25
100	<i>Рис отварной</i>	ЭЦ-135, Б-2, Ж-3, У-25, Вит.А-12 Ca-4, Mg-18, P-53
150	<i>Компот из апельсинов</i>	ЭЦ-64, У-15, Вит.С-22, Na-5, K-7
40	<i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-55, Б-2, У-10, Na-114, K-66, C
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-52, Б-1, Ж-1, У-10, Na-85, K-
Итого за ЯСЛИ ОБЕД:		ЭЦ-570, Б-22, Ж-19, У-75, Вит.А Na-1981, K-857, Ca-158, Mg-112,
<u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u>		
95	<i>Сок фруктовый</i>	ЭЦ-263, Б-3, Ж-1, У-58, Вит.С-11 684, Ca-40, Mg-23, P-40, Fe-8
Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:		ЭЦ-263, Б-3, Ж-1, У-58, Вит.С-11 684, Ca-40, Mg-23, P-40, Fe-8
<u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u>		
130	<i>Пудинг из творога с яблоком</i>	
30	<i>Соус из сока</i>	ЭЦ-21, У-5, Na-1, K-11, Ca-1, P-2
150	<i>Молоко без сахара</i>	ЭЦ-90, Б-4, Ж-5, У-7, Вит.А-30, 1 Ca-180, Mg-21, P-135
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-52, Б-1, Ж-1, У-10, Na-85, K-

Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК: ЭЦ-163, Б-5, Ж-6, У-22, Вит.А-30
248, Са-185, Mg-24, Р-150

Руководитель _____ *Васильева М.* Зав.произв. _____ *Г. Диетсестра* _____

Июля 2024 г.

и (Г), жиры (Г),

0, Na-4, K-20, Ca-24,

5, Вит.С-2, Na-69, K-251,

, Вит.С-1, Na-30, K-88,

, Na-86, K-22, Ca-8, Mg-

-58, Вит.С-473, Na-189,
2

Ca-4, Mg-2, P-4, Fe-1

Ca-4, Mg-2, P-4, Fe-1

Ca-151, K-42, Ca-8, Mg-9,

ит.С-18, Вит.РР-1, Na-
Fe-1

7, Na-49, K-360, Ca-54,

Na-12, K-39, Ca-29, Mg-

2, Вит.РР-1, Na-5, K-36,

73, Ca-13, Mg-5, P-9

Ca-8, Mg-13, P-42, Fe-1

18, Ca-4, Mg-3, P-13

-61, Вит.С-44, Вит.РР-2,
P-417, Fe-3

1, Вит.РР-1, Na-34, K-

1, Вит.РР-1, Na-34, K-

?

Вит.С-2, Na-75, K-219,

18, Ca-4, Mg-3, P-13

0, Вит.С-2, На-161, К-