

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>Каша гречневая рассыпчатая с молоком</i>	ЭЦ-184, Б-6, Ж-7, У-24, Вит.А-36, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-51, К-239, Са-126, Mg-62, P-163, Fe-2
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 цельном молоке</i>	ЭЦ-132, Б-5, Ж-5, У-17, Вит.А-30, Вит.С-2, Na-75, К-219, Са-180, Mg-21, P-135
20	<i>Печенье</i>	ЭЦ-83, Б-2, Ж-2, У-15, Вит.А-2, Na-66, К-22, Са-6, Mg-4, P-18

Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК: ЭЦ-618, Б-20, Ж-23, У-76, Вит.А-89, Вит.С-403, Вит.РР-1, Na-263, К-594, Са-389, Mg-102, P-423, Fe-4

ЯСЛИ ЗАВТРАК2

60	<i>Сок фруктовый</i>	ЭЦ-27, У-6, Вит.С-1, Na-4, К-72, Са-4, Mg-2, P-4, Fe-1
----	----------------------	--

Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК2: ЭЦ-27, У-6, Вит.С-1, Na-4, К-72, Са-4, Mg-2, P-4, Fe-1

ЯСЛИ ОБЕД

40	<i>Салат из кукурузы</i>	
150	<i>Суп из овощей с клецками</i>	ЭЦ-73, Б-2, Ж-3, У-9, Вит.А-16, Вит.С-8, Na-1615, К-159, Са-25, Mg-10, P-33, Fe-1
160	<i>Пудинг из риса с отварной курицей запеченный Я</i>	ЭЦ-301, Б-15, Ж-16, У-24, Вит.А-50, Вит.С-2, Вит.РР-4, Na-75, К-244, Са-63, Mg-34, P-190, Fe-1
30	<i>Соус красный с кореньями</i>	ЭЦ-24, Ж-1, У-2, Вит.А-8, Вит.С-1, Na-1, К-32, Са-3, Mg-3, P-7
150	<i>Компот из изюма</i>	ЭЦ-82, У-20, Na-18, К-125, Са-12, Mg-6, P-19
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-24, Б-1, У-5, Na-39, К-9, Са-2, Mg-1, P-6

Итого за ЯСЛИ ОБЕД: ЭЦ-559, Б-20, Ж-20, У-70, Вит.А-74, Вит.С-11, Вит.РР-4, Na-1862, К-635, Са-113, Mg-67, P-297, Fe-3

ЯСЛИ ПОЛДНИК

126	<i>Сок фруктовый</i>	ЭЦ-58, Б-1, У-13, Вит.С-3, Na-8, К-151, Са-9, Mg-5, P-9, Fe-2
-----	----------------------	---

Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК: ЭЦ-58, Б-1, У-13, Вит.С-3, Na-8, К-151, Са-9, Mg-5, P-9, Fe-2

ЯСЛИ ПОЛДНИК

150	<i>Запеканка овощная</i>	ЭЦ-185, Б-6, Ж-6, У-25, Вит.А-32, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-173, К-623, Са-81, Mg-41, P-135, Fe-2
30	<i>Соус молочный густой</i>	ЭЦ-47, Б-1, Ж-3, У-4, Вит.А-17, Na-12, К-39, Са-29, Mg-4, P-25
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
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-24, Б-1, У-5, Na-39, К-9, Са-2, Mg-1, P-6

Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК: ЭЦ-336, Б-10, Ж-11, У-48, Вит.А-61, Вит.С-32, Вит.РР-2,
Na-254, К-759, Са-184, Mg-54, P-220, Fe-2

Руководитель _____ Васильева М. Зав.произв. _____ П Диетсестра _____