

## МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<b><u>ЯСЛИ ЗАВТРАК</u></b>		
40	<i>Пюре фруктовое</i>	ЭЦ-114, Б-1, Ж-1, У-19, Вит.С-400, Na-4, К-20, Ca-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, Ca-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, Ca-90, Mg-10, P-67
20/6	<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>	ЭЦ-41, Б-2, Ж-2, У-4, Вит.А-16, Na-80, К-12, Ca-54, Mg-3, P-35
<b>Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК:</b>		ЭЦ-418, Б-10, Ж-12, У-59, Вит.А-73, Вит.С-403, Na-188, К-354, Ca-328, Mg-41, P-241, Fe-1
<b><u>ЯСЛИ ЗАВТРАК2</u></b>		
60	<i>Сок овощной</i>	ЭЦ-34, Б-1, У-8, Вит.С-2, Na-16, К-78, Ca-11, Mg-4, P-16
<b>Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК2:</b>		ЭЦ-34, Б-1, У-8, Вит.С-2, Na-16, К-78, Ca-11, Mg-4, P-16
<b><u>ЯСЛИ ОБЕД</u></b>		
45	<i>Пюре из свеклы с растительным маслом</i>	ЭЦ-39, Б-1, Ж-2, У-5, Вит.А-2, Вит.С-4, Na-22, К-127, Ca-25, Mg-10, P-26, Fe-1
150	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	ЭЦ-124, Б-6, Ж-5, У-12, Вит.А-10, Вит.С-10, Вит.РР-2, Na-1771, К-360, Ca-28, Mg-20, P-84, Fe-1
190	<i>Капуста, тушеная с мясным фаршем</i>	ЭЦ-235, Б-15, Ж-15, У-9, Вит.А-24, Вит.С-58, Вит.РР-4, Na-61, К-622, Ca-72, Mg-37, P-174, Fe-3
150	<i>Кисель из повидла или джема</i>	ЭЦ-110, У-28, Na-1, К-33, Ca-6, Mg-2, P-6
40	<i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-55, Б-2, У-10, Na-114, К-66, Ca-8, Mg-13, P-42, Fe-1
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-52, Б-1, Ж-1, У-10, Na-85, К-18, Ca-4, Mg-3, P-13
<b>Итого за ЯСЛИ ОБЕД:</b>		ЭЦ-615, Б-25, Ж-23, У-74, Вит.А-36, Вит.С-72, Вит.РР-6, Na-2054, К-1226, Ca-143, Mg-85, P-345, Fe-6
<b><u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u></b>		
106	<i>Сок фруктовый</i>	ЭЦ-49, Б-1, У-11, Вит.С-2, Na-6, К-127, Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<b>Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:</b>		ЭЦ-49, Б-1, У-11, Вит.С-2, Na-6, К-127, Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<b><u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u></b>		
45/3	<i>Горошек зеленый отварной</i>	ЭЦ-44, Б-1, Ж-3, У-3, Вит.С-4, Na-151, К-42, Ca-8, Mg-9, P-26
95	<i>Омлет натуральный</i>	ЭЦ-150, Б-9, Ж-12, У-2, Вит.А-28, Na-100, К-141, Ca-80, Mg-13, P-151, Fe-2
150	<i>Молоко без сахара</i>	ЭЦ-90, Б-4, Ж-5, У-7, Вит.А-30, Вит.С-2, Na-75, К-219, Ca-180, Mg-21, P-135
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-52, Б-1, Ж-1, У-10, Na-85, К-18, Ca-4, Mg-3, P-13
<b>Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:</b>		ЭЦ-336, Б-15, Ж-21, У-22, Вит.А-58, Вит.С-6, Na-411, К-420, Ca-272, Mg-46, P-325, Fe-2

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