

## 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, Na-4, К-20, Са-24, Mg-7, P-7, Fe-1
150	<b>Каша пшеничная молочная</b>	ЭЦ-196, Б-6, Ж-8, У-25, Вит.А-42, Вит.С-2, Na-68, К-235, Са-163, Mg-36, P-167, Fe-1
63	<b>Омлет натуральный</b>	ЭЦ-105, Б-6, Ж-8, У-1, Вит.А-21, Na-67, К-94, Са-53, Mg-8, P-100, Fe-1
150	<b>Кофейный напиток на цельном молоке</b>	ЭЦ-132, Б-5, Ж-5, У-17, Вит.А-30, Вит.С-2, Na-75, К-219, Са-180, Mg-21, P-135
30/6	<b>Хлеб пшеничный с сыром</b>	ЭЦ-101, Б-4, Ж-3, У-15, Вит.А-16, Na-177, К-33, Са-58, Mg-6, P-49
<b>Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК:</b>		ЭЦ-648, Б-22, Ж-25, У-77, Вит.А-109, Вит.С-404, Na-391, К-601, Са-478, Mg-78, P-458, Fe-3
<b><u>ЯСЛИ ЗАВТРАК2</u></b>		
60	<b>Сок фруктовый</b>	ЭЦ-27, У-6, Вит.С-1, Na-4, К-72, Са-4, Mg-2, P-4, Fe-1
<b>Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК2:</b>		ЭЦ-27, У-6, Вит.С-1, Na-4, К-72, Са-4, Mg-2, P-4, Fe-1
<b><u>ЯСЛИ ОБЕД</u></b>		
45/3	<b>Горошек зеленый отварной</b>	ЭЦ-44, Б-1, Ж-3, У-3, Вит.С-4, Na-151, К-42, Са-8, Mg-9, P-26
150	<b>Суп рыбный с картофелем</b>	ЭЦ-68, Б-8, Ж-3, У-3, Вит.А-17, Вит.С-4, Na-1572, К-295, Са-38, Mg-32, P-126, Fe-1
60	<b>Тефтели мясо-крупяные из говядины</b>	ЭЦ-148, Б-10, Ж-9, У-7, Вит.А-7, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-35, К-185, Са-9, Mg-16, P-107, Fe-1
30	<b>Соус томатный на мясном бульоне</b>	ЭЦ-22, Ж-1, У-2, Вит.А-8, Вит.С-1, Na-1, К-21, Са-1, Mg-1, P-4
130	<b>Картофельное пюре</b>	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	<b>Компот из чернослива</b>	ЭЦ-86, У-21, Na-2, К-130, Са-12, Mg-15, P-12
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ЭЦ-55, Б-2, У-10, Na-114, К-66, Са-8, Mg-13, P-42, Fe-1
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-29, Б-1, У-6, Na-47, К-10, Са-2, Mg-1, P-7
<b>Итого за ЯСЛИ ОБЕД:</b>		ЭЦ-578, Б-25, Ж-20, У-70, Вит.А-55, Вит.С-30, Вит.РР-3, Na-1968, К-1359, Са-132, Mg-115, P-414, Fe-4
<b><u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u></b>		
106	<b>Сок фруктовый</b>	ЭЦ-49, Б-1, У-11, Вит.С-2, Na-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, Na-6, К-127, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<b><u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u></b>		
84	<b>Булочка на сливочном масле</b>	ЭЦ-265, Б-7, Ж-8, У-41, Вит.А-29, Вит.РР-1, Na-26, К-116, Са-45, Mg-13, P-86, Fe-1
150	<b>Чай с лимоном</b>	ЭЦ-50, У-12, Вит.С-3, Na-1, К-12, Са-3, Mg-1, P-2
<b>Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:</b>		ЭЦ-315, Б-7, Ж-8, У-53, Вит.А-29, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-27, К-128, Са-48, Mg-14, P-88, Fe-1

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