

МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>ЯСЛИ ЗАВТРАК</u>		
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>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	ЭЦ-175, Б-5, Ж-7, У-22, Вит.А-40, Вит.С-2, Na-61, К-199, Са-148, Mg-20, P-125
150	<i>Какао с молоком</i>	ЭЦ-129, Б-4, Ж-5, У-17, Вит.А-27, Вит.С-2, Na-68, К-220, Са-164, Mg-25, P-131
20/6	<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>	ЭЦ-41, Б-2, Ж-2, У-4, Вит.А-16, Na-80, К-12, Са-54, Mg-3, P-35
Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК:		ЭЦ-459, Б-12, Ж-15, У-62, Вит.А-83, Вит.С-404, Na-213, К-451, Са-390, Mg-55, P-298, Fe-1
<u>ЯСЛИ ЗАВТРАК2</u>		
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
<u>ЯСЛИ ОБЕД</u>		
45	<i>Пюре морковное</i>	ЭЦ-31, Б-1, Ж-2, У-4, Вит.А-5, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-11, К-102, Са-14, Mg-19, P-28
27/8	<i>Пампушки с чесноком</i>	ЭЦ-94, Б-2, Ж-3, У-15, Na-79, К-30, Са-6, Mg-4, P-22
150	<i>Борщ на мясокостном бульоне со сметаной</i>	ЭЦ-56, Б-1, Ж-2, У-7, Вит.А-6, Вит.С-15, Na-1570, К-246, Са-42, Mg-17, P-39, Fe-1
160	<i>Запеканка картофельная с отварным протертым мясом</i>	ЭЦ-333, Б-17, Ж-17, У-26, Вит.А-15, Вит.С-29, Вит.РР-5, Na-122, К-1067, Са-66, Mg-52, P-248, Fe-3
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>Компот из апельсинов с курагой</i>	ЭЦ-72, Б-1, У-17, Вит.С-15, Na-4, К-151, Са-18, Mg-9, P-14
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-65, Б-2, Ж-1, У-13, Na-107, К-23, Са-5, Mg-3, P-16
Итого за ЯСЛИ ОБЕД:		ЭЦ-753, Б-27, Ж-28, У-96, Вит.А-43, Вит.С-62, Вит.РР-6, Na-2019, К-1724, Са-188, Mg-121, P-434, Fe-5
<u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u>		
95	<i>Сок фруктовый</i>	ЭЦ-263, Б-3, Ж-1, У-58, Вит.С-11, Вит.РР-1, Na-34, К-684, Са-40, Mg-23, P-40, Fe-8
Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:		ЭЦ-263, Б-3, Ж-1, У-58, Вит.С-11, Вит.РР-1, Na-34, К-684, Са-40, Mg-23, P-40, Fe-8
<u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u>		
150	<i>Пудинг из творога (запеченный)</i>	ЭЦ-329, Б-25, Ж-13, У-26, Вит.А-61, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-95, К-180, Са-194, Mg-30, P-282, Fe-1
15	<i>Сметана</i>	ЭЦ-24000, Б-390, Ж-2250, У-540, Вит.А-15000, Вит.В2-15, Вит.С-60, Вит.РР-15, Na-6000, К-17400, Са-13200, ЭЦ-80, Б-2, Ж-2, У-14, Вит.А-12, Вит.С-1, Na-30, К-88, Са-72, Mg-8, P-54
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
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-52, Б-1, Ж-1, У-10, Na-85, К-18, Са-4, Mg-3, P-13
Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:		ЭЦ-24461, Б-418, Ж-2266, У-590, Вит.А-15073, Вит.В2-15, Вит.С-62, Вит.РР-16, Na-6210, К-17686, Са-13470, Mg-1391, P-9499, Fe-31