

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, Ca-24, Mg-7, P-7, Fe-1
150	<i>Каша рисовая молочная</i>	ЭЦ-193, Б-5, Ж-7, У-26, Вит.А-42, Вит.С-2, Na-68, К-212, Ca-159, Mg-29, P-150
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, Ca-180, Mg-21, P-135
20/7	<i>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</i>	ЭЦ-72, Б-2, Ж-1, У-14, Вит.С-70, Na-86, К-22, Ca-8, Mg-4, P-14
Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК:		ЭЦ-511, Б-13, Ж-14, У-76, Вит.А-72, Вит.С-474, Na-233, К-473, Ca-371, Mg-61, P-306, Fe-1
<u>ЯСЛИ ЗАВТРАК2</u>		
60	<i>Сок фруктовый</i>	ЭЦ-27, У-6, Вит.С-1, Na-4, К-72, Ca-4, Mg-2, P-4, Fe-1
Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК2:		ЭЦ-27, У-6, Вит.С-1, Na-4, К-72, Ca-4, Mg-2, P-4, Fe-1
<u>ЯСЛИ ОБЕД</u>		
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 зеленым горошком</i>	ЭЦ-60, Б-1, Ж-2, У-8, Вит.А-13, Вит.С-10, Вит.РР-1, Na-1615, К-254, Ca-26, Mg-16, P-42, Fe-1
60	<i>Суфле рыбное</i>	ЭЦ-113, Б-14, Ж-5, У-3, Вит.А-27, Na-49, К-360, Ca-54, Mg-46, P-217, Fe-1
30	<i>Соус молочный для запекания</i>	ЭЦ-37, Б-1, Ж-2, У-3, Вит.А-14, Na-14, К-44, Ca-34, Mg-4, P-28
130	<i>Картофельное пюре</i>	ЭЦ-126, Б-3, Ж-4, У-18, Вит.А-23, Вит.С-20, Вит.РР-1, Na-46, К-610, Ca-54, Mg-28, P-90, Fe-1
150	<i>Компот из апельсинов</i>	ЭЦ-64, У-15, Вит.С-22, Na-5, К-73, Ca-13, Mg-5, P-9
40	<i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-56, 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
Итого за ЯСЛИ ОБЕД:		ЭЦ-547, Б-23, Ж-16, У-72, Вит.А-79, Вит.С-56, Вит.РР-2, Na-1950, К-1552, Ca-218, Mg-125, P-467, Fe-5
<u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u>		
106	<i>Сок фруктовый</i>	ЭЦ-48, Б-1, У-11, Вит.С-2, Na-6, К-127, Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1
Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:		ЭЦ-48, Б-1, У-11, Вит.С-2, Na-6, К-127, Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u>		
150	<i>Запеканка творожная с морковью</i>	ЭЦ-290, Б-24, Ж-12, У-21, Вит.А-63, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-71, К-212, Ca-204, Mg-36, P-276, Fe-1
15	<i>Сметана</i>	ЭЦ-24000, Б-390, Ж-2250, У-540, Вит.А-15000, Вит.В2-10, Вит.С-60, Вит.РР-10, Na-6000, К-17400, Ca-13200, ЭЦ-90, Б-4, Ж-5, У-7, Вит.А-30, Вит.С-2, Na-75, К-219, Ca-180, Mg-21, P-135
150	<i>Молоко без сахара</i>	ЭЦ-78, Б-2, Ж-1, У-15, Na-128, К-28, Ca-6, Mg-4, P-19
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-78, Б-2, Ж-1, У-15, Na-128, К-28, Ca-6, Mg-4, P-19
Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:		ЭЦ-24458, Б-420, Ж-2268, У-583, Вит.А-15093, Вит.В2-10, Вит.С-64, Вит.РР-11, Na-6274, К-17859, Ca-13590, Mg-1411, P-9580, Fe-31

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