

МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>ЯСЛИ ЗАВТРАК</u>		
40	Пюре фруктовое	ЭЦ-114, Б-1, Ж-1, У-19, Вит.С-400, Na-4, К-20, Са-24, Mg-7, P-7, Fe-1
150	Каша гречневая молочная	ЭЦ-189, Б-6, Ж-8, У-23, Вит.А-42, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-66, К-271, Са-161, Mg-60, P-181, Fe-1
63	Омлет натуральный	ЭЦ-105, Б-6, Ж-8, У-1, Вит.А-21, Na-67, К-94, Са-53, Mg-8, P-100, Fe-1
150	Кофейный напиток на цельном молоке	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	Печенье	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-623, Б-20, Ж-24, У-75, Вит.А-95, Вит.С-404, Вит.РР-1, Na-278, К-626, Са-424, Mg-100, P-441, Fe-3
<u>ЯСЛИ ЗАВТРАК2</u>		
50	Сок фруктовый	ЭЦ-22, У-5, Вит.С-1, Na-3, К-60, Са-3, Mg-2, P-3, Fe-1
Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК2:		ЭЦ-22, У-5, Вит.С-1, Na-3, К-60, Са-3, Mg-2, P-3, Fe-1
<u>ЯСЛИ ОБЕД</u>		
40	Салат из кукурузы	
150	Суп рисовый с мелко нашинкованными овощами	ЭЦ-61, Б-1, Ж-3, У-8, Вит.А-15, Вит.С-5, Na-1556, К-126, Са-23, Mg-11, P-29
160	Пудинг из риса с отварной курицей запеченный	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
150	Компот из апельсинов с курагой	ЭЦ-72, Б-1, У-17, Вит.С-15, Na-4, К-151, Са-18, Mg-9, P-14
40	Хлеб ржаной	ЭЦ-55, Б-2, У-10, Na-114, К-66, Са-8, Mg-13, P-42, Fe-1
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-24, Б-1, У-5, Na-39, К-9, Са-2, Mg-1, P-6
Итого за ЯСЛИ ОБЕД:		ЭЦ-513, Б-20, Ж-19, У-64, Вит.А-65, Вит.С-22, Вит.РР-4, Na-1788, К-596, Са-114, Mg-68, P-281, Fe-2
<u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u>		
66	Сок фруктовый	ЭЦ-30, У-7, Вит.С-1, Na-4, К-79, Са-5, Mg-3, P-5, Fe-1
Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:		ЭЦ-30, У-7, Вит.С-1, Na-4, К-79, Са-5, Mg-3, P-5, Fe-1
<u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u>		
165	Овощи, тушеные в молочном соусе	ЭЦ-136, Б-5, Ж-5, У-18, Вит.А-24, Вит.С-49, Вит.РР-2, Na-140, К-632, Са-97, Mg-37, P-112, Fe-1
150	Чай с молоком	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	Хлеб пшеничный	ЭЦ-23, Б-1, У-5, Na-39, К-9, Са-2, Mg-1, P-6
Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:		ЭЦ-239, Б-8, Ж-7, У-37, Вит.А-36, Вит.С-50, Вит.РР-2, Na-209, К-729, Са-171, Mg-46, P-172, Fe-1