

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, На-4, К-20, Са-24, Mg-7, P-7, Fe-1
150	<i>Каша пшеничная молочная</i>	ЭЦ-196, Б-6, Ж-8, У-25, Вит.А-42, Вит.С-2, На-68, К-235, Са-163, Mg-36, P-167, Fe-1
150	<i>Кофейный напиток на цельном молоке</i>	ЭЦ-132, Б-5, Ж-5, У-17, Вит.А-30, Вит.С-2, На-75, К-219, Са-180, Mg-21, P-135
20/6	<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>	ЭЦ-41, Б-2, Ж-2, У-4, Вит.А-16, На-80, К-12, Са-54, Mg-3, P-35
Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК:		ЭЦ-483, Б-14, Ж-16, У-65, Вит.А-88, Вит.С-404, На-227, К-486, Са-421, Mg-67, P-344, Fe-2
<u>ЯСЛИ ЗАВТРАК2</u>		
60	<i>Сок фруктовый</i>	ЭЦ-27, У-6, Вит.С-1, На-4, К-72, Са-4, Mg-2, P-4, Fe-1
Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК2:		ЭЦ-27, У-6, Вит.С-1, На-4, К-72, Са-4, Mg-2, P-4, Fe-1
<u>ЯСЛИ ОБЕД</u>		
45	<i>Горошек зеленый отварной</i>	
27	<i>Пампушки с чесноком</i>	ЭЦ-94, Б-2, Ж-3, У-15, На-79, К-30, Са-6, Mg-4, P-22
150	<i>Борщ украинский</i>	ЭЦ-81, Б-1, Ж-4, У-10, Вит.А-6, Вит.С-15, Вит.РР-1, На-1569, К-271, Са-40, Mg-17, P-41, Fe-1
80	<i>Пюре из печени</i>	
100	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	ЭЦ-159, Б-6, Ж-4, У-26, Вит.А-12, Вит.РР-2, На-2, К-172, Са-10, Mg-90, P-135, Fe-3
150	<i>Компот из кураги, изюма, чернослива</i>	ЭЦ-87, Б-1, У-21, Вит.С-1, На-6, К-223, Са-21, Mg-18, P-22, Fe-1
40	<i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-55, Б-2, У-10, На-114, К-66, Са-8, Mg-13, P-42, Fe-1
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-52, Б-1, Ж-1, У-10, На-85, К-18, Са-4, Mg-3, P-13
Итого за ЯСЛИ ОБЕД:		ЭЦ-528, Б-13, Ж-12, У-92, Вит.А-18, Вит.С-16, Вит.РР-3, На-1855, К-780, Са-89, Mg-145, P-275, Fe-6
<u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u>		
106	<i>Сок фруктовый</i>	ЭЦ-49, Б-1, У-11, Вит.С-2, На-6, К-127, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:		ЭЦ-49, Б-1, У-11, Вит.С-2, На-6, К-127, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u>		
130	<i>Пудинг из творога с рисом</i>	ЭЦ-265, Б-23, Ж-11, У-19, Вит.А-54, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-57, К-140, Са-173, Mg-29, P-253, Fe-1
150	<i>Чай с молоком</i>	ЭЦ-80, Б-2, Ж-2, У-14, Вит.А-12, Вит.С-1, На-30, К-88, Са-72, Mg-8, P-54
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-52, Б-1, Ж-1, У-10, На-85, К-18, Са-4, Mg-3, P-13
Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:		ЭЦ-397, Б-26, Ж-14, У-43, Вит.А-66, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-172, К-246, Са-249, Mg-40, P-320, Fe-1

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