

## 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, Ca-24, Mg-7, P-7, Fe-1
150	<b>Каша молочная из геркулеса</b>	ЭЦ-190, Б-6, Ж-9, У-21, Вит.А-46, Вит.С-2, Na-69, К-251, Ca-167, Mg-41, P-178, Fe-1
150	<b>Какао с молоком</b>	ЭЦ-129, Б-4, Ж-5, У-17, Вит.А-27, Вит.С-2, Na-68, К-220, Ca-164, Mg-25, P-131
20/6	<b>Хлеб пшеничный с сыром</b>	ЭЦ-41, Б-2, Ж-2, У-4, Вит.А-16, Na-80, К-12, Ca-54, Mg-3, P-35
<b>Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК:</b>		ЭЦ-474, Б-13, Ж-17, У-61, Вит.А-89, Вит.С-404, Na-221, К-503, Ca-409, Mg-76, P-351, Fe-2
<b><u>ЯСЛИ ЗАВТРАК2</u></b>		
60	<b>Сок овощной</b>	ЭЦ-34, Б-1, У-8, Вит.С-2, Na-16, К-78, Ca-11, Mg-4, P-16
<b>Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК2:</b>		ЭЦ-34, Б-1, У-8, Вит.С-2, Na-16, К-78, Ca-11, Mg-4, P-16
<b><u>ЯСЛИ ОБЕД</u></b>		
45	<b>Пюре морковное</b>	ЭЦ-31, Б-1, Ж-2, У-4, Вит.А-5, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-11, К-102, Ca-14, Mg-19, P-28
150	<b>Щи из свежей капусты со сметаной на мясокостном бульоне</b>	ЭЦ-60, Б-1, Ж-4, У-5, Вит.А-5, Вит.С-18, Вит.РР-1, Na-1560, К-223, Ca-38, Mg-14, P-32, Fe-1
150	<b>Запеканка картофельная с отварным протертым мясом</b>	ЭЦ-232, Б-12, Ж-13, У-16, Вит.А-25, Вит.С-17, Вит.РР-3, Na-81, К-683, Ca-57, Mg-35, P-177, Fe-2
30	<b>Соус томатный на мясном бульоне</b>	ЭЦ-22, Ж-1, У-2, Вит.А-8, Вит.С-1, Na-1, К-21, Ca-1, Mg-1, P-4
150	<b>Кисель из повидла или джема</b>	ЭЦ-110, У-28, Na-1, К-33, Ca-6, Mg-2, P-6
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ЭЦ-55, Б-2, У-10, Na-114, К-66, Ca-8, Mg-13, P-42, Fe-1
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-52, Б-1, Ж-1, У-10, Na-85, К-18, Ca-4, Mg-3, P-13
<b>Итого за ЯСЛИ ОБЕД:</b>		ЭЦ-562, Б-17, Ж-21, У-75, Вит.А-43, Вит.С-39, Вит.РР-5, Na-1853, К-1146, Ca-128, Mg-87, P-302, Fe-4
<b><u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u></b>		
106	<b>Сок фруктовый</b>	ЭЦ-293, Б-3, Ж-1, У-64, Вит.С-13, Вит.РР-1, Na-38, К-763, Ca-45, Mg-25, P-45, Fe-9
<b>Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:</b>		ЭЦ-293, Б-3, Ж-1, У-64, Вит.С-13, Вит.РР-1, Na-38, К-763, Ca-45, Mg-25, P-45, Fe-9
<b><u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u></b>		
45/3	<b>Горошек зеленый отварной</b>	ЭЦ-44, Б-1, Ж-3, У-3, Вит.С-4, Na-151, К-42, Ca-8, Mg-9, P-26
100	<b>Омлет-драчена</b>	ЭЦ-164, Б-9, Ж-11, У-6, Вит.А-25, Na-100, К-147, Ca-80, Mg-13, P-155, Fe-2
150	<b>Молоко без сахара</b>	ЭЦ-90, Б-4, Ж-5, У-7, Вит.А-30, Вит.С-2, Na-75, К-219, Ca-180, Mg-21, P-135
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-19, Б-1, У-4, Na-32, К-7, Ca-1, Mg-1, P-5
<b>Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:</b>		ЭЦ-317, Б-15, Ж-19, У-20, Вит.А-55, Вит.С-6, Na-358, К-415, Ca-269, Mg-44, P-321, Fe-2

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