

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>Каша манная молочная</i>	ЭЦ-177, Б-5, Ж-7, У-22, Вит.А-42, Вит.С-2, Na-66, К-212, Са-160, Mg-21, P-132
150	<i>Кофейный напиток на половинном молоке</i>	ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-14, Вит.А-15, Вит.С-1, Na-38, К-110, Са-90, Mg-10, P-67
30/6	<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>	ЭЦ-66, Б-3, Ж-3, У-6, Вит.А-27, Na-132, К-19, Са-95, Mg-5, P-60
Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК:		ЭЦ-443, Б-11, Ж-13, У-61, Вит.А-84, Вит.С-403, Na-240, К-361, Са-369, Mg-43, P-266, 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>		
45/3	<i>Икра кабачковая с растительным маслом</i>	ЭЦ-63, Б-1, Ж-5, У-3, Вит.С-3, Na-315, К-142, Са-18, Mg-7, P-17
150	<i>Суп рыбный с картофелем</i>	ЭЦ-68, Б-8, Ж-3, У-3, Вит.А-17, Вит.С-4, Na-1572, К-295, Са-38, Mg-32, P-126, Fe-1
190	<i>Капуста, тушенная с мясным фаршем</i>	ЭЦ-235, Б-15, Ж-15, У-9, Вит.А-24, Вит.С-58, Вит.РР-4, Na-61, К-622, Са-72, Mg-37, P-174, Fe-3
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
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-29, Б-1, У-6, Na-47, К-10, Са-2, Mg-1, P-7
Итого за ЯСЛИ ОБЕД:		ЭЦ-522, Б-28, Ж-23, У-48, Вит.А-41, Вит.С-80, Вит.РР-4, Na-2113, К-1286, Са-156, Mg-99, P-380, Fe-5
<u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u>		
106	<i>Сок фруктовый</i>	ЭЦ-293, Б-3, Ж-1, У-64, Вит.С-13, Вит.РР-1, Na-38, К-763, Са-45, Mg-25, P-45, Fe-9
Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:		ЭЦ-293, Б-3, Ж-1, У-64, Вит.С-13, Вит.РР-1, Na-38, К-763, Са-45, Mg-25, P-45, Fe-9
<u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u>		
84	<i>Булочка с изюмом</i>	ЭЦ-267, Б-7, Ж-8, У-41, Вит.А-5, Вит.РР-1, Na-32, К-161, Са-48, Mg-15, P-90, Fe-1
150	<i>Чай с лимоном</i>	ЭЦ-50, У-12, Вит.С-3, Na-1, К-12, Са-3, Mg-1, P-2
Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:		ЭЦ-317, Б-7, Ж-8, У-53, Вит.А-5, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-33, К-173, Са-51, Mg-16, P-92, Fe-1

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