

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
20/7	<i>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</i>	ЭЦ-72, Б-2, Ж-1, У-14, Вит.С-70, Na-86, К-22, Са-8, Mg-4, P-14

Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК: ЭЦ-449, Б-10, Ж-11, У-69, Вит.А-57, Вит.С-473, Na-194, К-364, Са-282, Mg-42, P-220, Fe-1

ЯСЛИ ЗАВТРАК2

50	<i>Сок фруктовый</i>	ЭЦ-138, Б-1, У-30, Вит.С-6, Na-18, К-360, Са-21, Mg-12, P-21, Fe-4
----	----------------------	--

Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК2: ЭЦ-138, Б-1, У-30, Вит.С-6, Na-18, К-360, Са-21, Mg-12, P-21, Fe-4

ЯСЛИ ОБЕД

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, Са-25, Mg-10, P-26, Fe-1
----	---	--

150	<i>Щи из свежей капусты со сметаной на мясокостном бульоне</i>	ЭЦ-60, Б-1, Ж-4, У-5, Вит.А-5, Вит.С-18, Вит.РР-1, Na-1560, К-223, Са-38, Mg-14, P-32, Fe-1
-----	--	---

60	<i>Рыба по-польски</i>	ЭЦ-84, Б-10, Ж-4, У-1, Вит.А-19, Na-44, К-249, Са-42, Mg-31, P-157, Fe-1
----	------------------------	--

30	<i>Соус рыбный с томатом</i>	ЭЦ-24, Ж-1, У-2, Вит.А-8, Вит.С-1, Na-1, К-29, Са-3, Mg-2, P-7
----	------------------------------	--

130	<i>Розовое пюре</i>	ЭЦ-111, Б-3, Ж-4, У-15, Вит.А-25, Вит.С-16, Вит.РР-1, Na-42, К-508, Са-51, Mg-34, P-87, Fe-1
-----	---------------------	--

150	<i>Компот из кураги</i>	ЭЦ-75, Б-1, У-18, Вит.С-1, Na-3, К-258, Са-24, Mg-16, P-22, Fe-1
-----	-------------------------	--

40	<i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-55, Б-2, У-10, Na-114, К-66, Са-8, Mg-13, P-42, Fe-1
----	--------------------	---

20	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-19, Б-1, У-4, Na-32, К-7, Са-1, Mg-1, P-5
----	-----------------------	--

Итого за ЯСЛИ ОБЕД: ЭЦ-467, Б-19, Ж-15, У-60, Вит.А-59, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-1818, К-1467, Са-192, Mg-121, P-378, Fe-6

ЯСЛИ ПОЛДНИК

80	<i>Сок фруктовый</i>	ЭЦ-221, Б-2, У-48, Вит.С-10, Na-29, К-576, Са-34, Mg-19, P-34, Fe-7
----	----------------------	---

Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК: ЭЦ-221, Б-2, У-48, Вит.С-10, Na-29, К-576, Са-34, Mg-19, P-34, Fe-7

ЯСЛИ ПОЛДНИК

150	<i>Пудинг из творога (запеченный)</i>	ЭЦ-329, Б-25, Ж-13, У-26, Вит.А-61, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-95, К-180, Са-194, Mg-30, P-282, Fe-1
-----	---------------------------------------	---

20	<i>Сметана</i>	ЭЦ-32, Б-1, Ж-3, У-1, Вит.А-20, Na-8, К-23, Са-18, Mg-2, P-12
----	----------------	---

150	<i>Молоко без сахара</i>	ЭЦ-90, Б-4, Ж-5, У-7, Вит.А-30, Вит.С-2, Na-75, К-219, Са-180, Mg-21, P-135
-----	--------------------------	---

30	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-78, Б-2, Ж-1, У-15, Na-128, К-28, Са-6, Mg-4, P-19
----	-----------------------	---

Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК: ЭЦ-529, Б-32, Ж-22, У-49, Вит.А-111, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-306, К-450, Са-398, Mg-57, Р-448, Fe-1

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