

**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, На-4, К-20, Са-24, Mg-7, P-7, Fe-1
150	<b>Каша манная молочная</b>	ЭЦ-177, Б-5, Ж-7, У-22, Вит.А-42, Вит.С-2, На-66, К-212, Са-160, Mg-21, P-132
150	<b>Кофейный напиток на половинном молоке</b>	ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-14, Вит.А-15, Вит.С-1, На-38, К-110, Са-90, Mg-10, P-67
20/7	<b>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</b>	ЭЦ-72, Б-2, Ж-1, У-14, Вит.С-70, На-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, На-194, К-364, Са-282, Mg-42, P-220, Fe-1

**ЯСЛИ ЗАВТРАК2**

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

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

**ЯСЛИ ОБЕД**

45	<b>Пюре из свеклы с растительным маслом</b>	ЭЦ-39, Б-1, Ж-2, У-5, Вит.А-2, Вит.С-4, На-22, К-127, Са-25, Mg-10, P-26, Fe-1
----	---	--

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, На-1560, К-223, Са-38, Mg-14, P-32, Fe-1
-----	--	---

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

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

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

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

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

20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-19, Б-1, У-4, На-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, На-1818, К-1467, Са-192, Mg-121, P-378, Fe-6

**ЯСЛИ ПОЛДНИК**

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

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

**ЯСЛИ ПОЛДНИК**

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

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

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

30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-78, Б-2, Ж-1, У-15, На-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 \_\_\_\_\_