

МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>ЯСЛИ ЗАВТРАК</u>		
40	Пюре фруктовое	ЭЦ-22, У-4, Вит.С-80, Na-1, К-4, Са-5, Mg-1, P-1
150	Суп молочный с макаронными изделиями	ЭЦ-175, Б-5, Ж-7, У-22, Вит.А-40, Вит.С-2, Na-61, К-199, Са-148, Mg-20, P-125
150	Кофейный напиток на цельном молоке	ЭЦ-132, Б-5, Ж-5, У-17, Вит.А-30, Вит.С-2, Na-75, К-219, Са-180, Mg-21, P-135
20	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	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-401, Б-12, Ж-13, У-57, Вит.А-70, Вит.С-154, Na-223, К-444, Са-341, Mg-46, P-275
<u>ЯСЛИ ЗАВТРАК2</u>		
50	Сок фруктовый	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
<u>ЯСЛИ ОБЕД</u>		
40	Салат из кукурузы	
150	Суп гороховый на мясном бульоне	ЭЦ-71, Б-3, Ж-2, У-9, Вит.А-12, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-1557, К-187, Са-29, Mg-17, P-43, Fe-1
200	Жаркое по-домашнему	ЭЦ-332, Б-17, Ж-18, У-24, Вит.А-10, Вит.С-29, Вит.РР-5, Na-90, К-1068, Са-25, Mg-51, P-234, Fe-3
150	Компот из кураги, изюма, чернослива	ЭЦ-87, Б-1, У-21, Вит.С-1, Na-6, К-223, Са-21, Mg-18, P-22, Fe-1
40	Хлеб ржаной	ЭЦ-55, Б-2, У-10, Na-114, К-66, Са-8, Mg-13, P-42, Fe-1
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-19, Б-1, У-4, Na-32, К-7, Са-1, Mg-1, P-5
Итого за ЯСЛИ ОБЕД:		ЭЦ-564, Б-24, Ж-20, У-68, Вит.А-22, Вит.С-33, Вит.РР-6, Na-1799, К-1551, Са-84, Mg-100, P-346, Fe-6
<u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u>		
80	Сок фруктовый	ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Na-5, К-96, Са-6, Mg-3, P-6, Fe-1
Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:		ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Na-5, К-96, Са-6, Mg-3, P-6, Fe-1
<u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u>		
60	Булочка на растительном масле	ЭЦ-180, Б-5, Ж-6, У-27, Вит.А-4, Вит.РР-1, Na-20, К-84, Са-34, Mg-9, P-63, Fe-1
150	Чай с сахаром	ЭЦ-40, У-10
Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК2:		ЭЦ-220, Б-5, Ж-6, У-37, Вит.А-4, Вит.РР-1, Na-20, К-84, Са-34, Mg-9, P-63, Fe-1

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