

МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>ЯСЛИ ЗАВТРАК</u>		
40	Пюре фруктовое	ЭЦ-114, Б-1, Ж-1, У-19, Вит.С-400, Na-4, К-20, Са-24, Mg-7, P-7, Fe-1
150	Каша манная молочная	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	Кофейный напиток на половинном молоке	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	Хлеб пшеничный с сыром	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	Сок фруктовый	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>		
40	Салат из кукурузы	
150	Суп рыбный с картофелем	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	Капуста, тушенная с мясным фаршем	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	Компот из апельсинов с курагой	ЭЦ-72, Б-1, У-17, Вит.С-15, Na-4, К-151, Са-18, Mg-9, P-14
40	Хлеб ржаной	ЭЦ-55, Б-2, У-10, Na-114, К-66, Са-8, Mg-13, P-42, Fe-1
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-29, Б-1, У-6, Na-47, К-10, Са-2, Mg-1, P-7
Итого за ЯСЛИ ОБЕД:		ЭЦ-459, Б-27, Ж-18, У-45, Вит.А-41, Вит.С-77, Вит.РР-4, Na-1798, К-1144, Са-138, Mg-92, P-363, Fe-5
<u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u>		
106	Сок фруктовый	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>		
60	Булочка на сливочном масле	ЭЦ-173, Б-5, Ж-5, У-27, Вит.А-16, Вит.РР-1, Na-21, К-85, Са-34, Mg-9, P-64, Fe-1
150	Чай с сахаром	ЭЦ-40, У-10
Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:		ЭЦ-213, Б-5, Ж-5, У-37, Вит.А-16, Вит.РР-1, Na-21, К-85, Са-34, Mg-9, P-64, Fe-1

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