

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, На-4, К-20, Са-24, Mg-7, P-7, Fe-1
150	Каша рисовая молочная	ЭЦ-193, Б-5, Ж-7, У-26, Вит.А-42, Вит.С-2, На-68, К-212, Са-159, Mg-29, P-150
150	Какао с молоком	ЭЦ-129, Б-4, Ж-5, У-17, Вит.А-27, Вит.С-2, На-68, К-220, Са-164, Mg-25, P-131
30/6	Хлеб пшеничный с сыром	ЭЦ-101, Б-4, Ж-3, У-15, Вит.А-16, На-177, К-33, Са-58, Mg-6, P-49
Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК:		ЭЦ-537, Б-14, Ж-16, У-77, Вит.А-85, Вит.С-404, На-317, К-485, Са-405, Mg-67, P-337, Fe-1
<u>ЯСЛИ ЗАВТРАК2</u>		
50	Сок овощной	ЭЦ-5, У-1, На-3, К-13, Са-2, Mg-1, P-3
Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК2:		ЭЦ-5, У-1, На-3, К-13, Са-2, Mg-1, P-3
<u>ЯСЛИ ОБЕД</u>		
45	Пюре морковное	ЭЦ-31, Б-1, Ж-2, У-4, Вит.А-5, Вит.С-3, Вит.РР-1, На-11, К-102, Са-14, Mg-19, P-28
150	Суп гороховый на мясном бульоне	ЭЦ-71, Б-3, Ж-2, У-9, Вит.А-12, Вит.С-3, Вит.РР-1, На-1557, К-187, Са-29, Mg-17, P-43, Fe-1
60	Тефтели мясо-крупяные из говядины	ЭЦ-148, Б-10, Ж-9, У-7, Вит.А-7, Вит.С-1, Вит.РР-2, На-35, К-185, Са-9, Mg-16, P-107, Fe-1
30	Соус томатный на мясном бульоне	ЭЦ-22, Ж-1, У-2, Вит.А-8, Вит.С-1, На-1, К-21, Са-1, Mg-1, P-4
100	Капуста тушеная в томатном соусе	ЭЦ-57, Б-2, Ж-2, У-7, Вит.А-12, Вит.С-42, Вит.РР-1, На-14, К-309, Са-48, Mg-18, P-38, Fe-1
150	Кисель из яблочного сока	ЭЦ-86, У-21, Вит.С-1, На-3, К-55, Са-7, Mg-2, P-9, Fe-1
20	Хлеб ржаной	ЭЦ-40, Б-1, У-7, На-81, К-47, Са-6, Mg-9, P-30, Fe-1
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-28, Б-1, У-6, На-47, К-10, Са-2, Mg-1, P-7
Итого за ЯСЛИ ОБЕД:		ЭЦ-483, Б-18, Ж-16, У-63, Вит.А-44, Вит.С-51, Вит.РР-5, На-1749, К-916, Са-116, Mg-83, P-266, Fe-5
<u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u>		
126	Сок фруктовый	ЭЦ-58, Б-1, У-13, Вит.С-3, На-8, К-151, Са-9, Mg-5, P-9, Fe-2
Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:		ЭЦ-58, Б-1, У-13, Вит.С-3, На-8, К-151, Са-9, Mg-5, P-9, Fe-2
<u>ЯСЛИ ПОЛДНИК2</u>		
60	Рыба под омлетом	ЭЦ-71, Б-9, Ж-4, У-1, Вит.А-14, На-40, К-209, Са-38, Mg-26, P-135, Fe-1
130	Картофельное пюре	ЭЦ-126, Б-3, Ж-4, У-18, Вит.А-23, Вит.С-20, Вит.РР-1, На-46, К-610, Са-54, Mg-28, P-90, Fe-1
150	Чай с молоком	ЭЦ-80, Б-2, Ж-2, У-14, Вит.А-12, Вит.С-1, На-30, К-88, Са-72, Mg-8, P-54
20	Хлеб ржаной	ЭЦ-40, Б-1, У-7, На-81, К-47, Са-6, Mg-9, P-30, Fe-1
Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК2:		ЭЦ-317, Б-15, Ж-10, У-40, Вит.А-49, Вит.С-21, Вит.РР-1, На-197, К-954, Са-170, Mg-71, P-309, Fe-3