

МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
-----------	--------------------	---------------------------------------

ЯСЛИ ЗАВТРАК

45	Пюре фруктовое	ЭЦ-128, Б-2, Ж-1, У-22, Вит.С-450, Вит.РР-1, Na-5, К-22, Са-27, Mg-8, P-8, Fe-1
180	Каша геркулесовая молочная	ЭЦ-190, Б-6, Ж-9, У-22, Вит.А-44, Вит.С-2, Na-75, К-268, Са-181, Mg-43, P-188, Fe-1
150	Какао с молоком	ЭЦ-101, Б-4, Ж-4, У-12, Вит.А-23, Вит.С-2, Na-59, К-209, Са-144, Mg-27, P-122, Fe-1
30/7	Хлеб пшеничный с сыром	ЭЦ-115, Б-5, Ж-4, У-15, Вит.А-27, Na-213, К-37, Са-98, Mg-8, P-72

Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК: ЭЦ-534, Б-17, Ж-18, У-71, Вит.А-94, Вит.С-454, Вит.РР-1, Na-352, К-536, Са-450, Mg-86, P-390, Fe-3

ЯСЛИ ЗАВТРАК2

60	Сок овощной	ЭЦ-170, Б-2, Ж-1, У-29, Вит.С-600, Вит.РР-1, Na-7, К-30, Са-36, Mg-10, P-10, Fe-2
----	-------------	---

Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК2: ЭЦ-170, Б-2, Ж-1, У-29, Вит.С-600, Вит.РР-1, Na-7, К-30, Са-36, Mg-10, P-10, Fe-2

ЯСЛИ ОБЕД

50	Икра морковная	ЭЦ-112, Б-2, Ж-8, У-9, Вит.А-8, Вит.С-8, Вит.РР-1, Na-21, К-246, Са-30, Mg-39, P-62, Fe-1
150	Суп картофельный мясной со сметаной	ЭЦ-142, Б-8, Ж-8, У-10, Вит.А-8, Вит.С-11, Вит.РР-2, Na-1202, К-435, Са-31, Mg-27, P-110, Fe-2
170	Голубцы ленивые с отварным мясом	ЭЦ-378, Б-19, Ж-24, У-21, Вит.А-43, Вит.С-69, Вит.РР-5, Na-84, К-812, Са-105, Mg-61, P-238, Fe-3
150	Кисель из кураги	ЭЦ-109, Б-1, У-26, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-3, К-293, Са-30, Mg-18, P-30, Fe-1
30	Хлеб ржаной	ЭЦ-59, Б-2, У-11, Na-122, К-70, Са-9, Mg-14, P-45, 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-829, Б-33, Ж-40, У-83, Вит.А-59, Вит.С-89, Вит.РР-9, Na-1479, К-1866, Са-207, Mg-160, P-492, Fe-8

ЯСЛИ ПОЛДНИК

60	Сок фруктовый	ЭЦ-28, У-6, Вит.С-1, Na-4, К-72, Са-4, Mg-2, P-4, Fe-1
----	---------------	--

Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК: ЭЦ-28, У-6, Вит.С-1, Na-4, К-72, Са-4, Mg-2, P-4, Fe-1

ЯСЛИ ПОЛДНИК

100	Рыба под омлетом	ЭЦ-182, Б-18, Ж-10, У-4, Вит.А-38, Вит.С-1, Na-118, К-451, Са-139, Mg-53, P-308, Fe-2
60	Мясо отварное	ЭЦ-172, Б-15, Ж-12, Вит.РР-4, Na-51, К-264, Са-8, Mg-19, P-149, Fe-2
150	Чай с лимоном	ЭЦ-15, У-3, Вит.С-3, Na-1, К-12, Са-3, Mg-1, P-2
25	Хлеб ржаной	ЭЦ-49, Б-2, У-9, Na-101, К-59, Са-7, Mg-12, P-37, Fe-1

Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК: ЭЦ-370, Б-23, Ж-14, У-35, Вит.А-56, Вит.С-25, Вит.РР-1, Na-271, К-1166, Са-213, Mg-96, P-446, Fe-4

Руководитель _____ Васильева М.А. Зав.произв. _____ Медсестра _____ Л.В. Федорова