

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 на воде из геркулеса	ЭЦ-160, Б-5, Ж-7, У-19, Вит.А-37, Вит.С-2, На-65, К-229, Са-157, Mg-36, P-159, Fe-1
150	Чай с сахаром	ЭЦ-40, У-10
20	Хлеб ржаной	ЭЦ-40, Б-1, У-7, На-81, К-47, Са-6, Mg-9, P-30, Fe-1
Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК:		ЭЦ-438, Б-11, Ж-13, У-61, Вит.А-80, Вит.С-403, На-228, К-360, Са-355, Mg-43, P-258, Fe-1
<u>ЯСЛИ ЗАВТРАК2</u>		
50	Сок овощной	ЭЦ-28, Б-1, У-6, Вит.С-1, На-13, К-65, Са-9, Mg-3, P-13
Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК2:		ЭЦ-28, Б-1, У-6, Вит.С-1, На-13, К-65, Са-9, Mg-3, P-13
<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 из сборных овощей на мясном бульоне	ЭЦ-41, Б-1, Ж-2, У-4, Вит.А-12, Вит.С-10, На-1578, К-147, Са-27, Mg-10, P-24
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
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-28, Б-1, У-5, На-57, К-33, Са-4, Mg-7, P-21, Fe-1
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-29, Б-1, У-6, На-47, К-10, Са-2, Mg-1, P-7
Итого за ЯСЛИ ОБЕД:		ЭЦ-420, Б-16, Ж-15, У-54, Вит.А-36, Вит.С-57, Вит.РР-4, На-1745, К-841, Са-111, Mg-73, P-234, Fe-4
<u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u>		
126	Сок фруктовый	ЭЦ-349, Б-4, Ж-1, У-76, Вит.С-15, Вит.РР-1, На-45, К-907, Са-53, Mg-30, P-53, Fe-11
Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:		ЭЦ-349, Б-4, Ж-1, У-76, Вит.С-15, Вит.РР-1, На-45, К-907, Са-53, Mg-30, P-53, Fe-11
<u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u>		
60	Мясо отварное	ЭЦ-172, Б-15, Ж-12, Вит.РР-4, На-51, К-264, Са-8, Mg-19, P-149, Fe-2
130	Картофель отварной	ЭЦ-123, Б-3, Ж-2, У-22, Вит.А-10, Вит.С-27, Вит.РР-2, На-38, К-754, Са-14, Mg-31, P-78, Fe-1
150	Чай с сахаром	ЭЦ-40, У-10
20	Хлеб ржаной	ЭЦ-28, Б-1, У-5, На-57, К-33, Са-4, Mg-7, P-21, Fe-1
Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:		ЭЦ-290, Б-15, Ж-10, У-35, Вит.А-51, Вит.С-17, Вит.РР-1, На-169, К-838, Са-165, Mg-75, P-297, Fe-3

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