

МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	углеводы (г), витамины (мг),
-----------	--------------------	------------------------------

ЯСЛИ ЗАВТРАК

40	<i>Пюре фруктовое</i>	ЭЦ-114, Б-1, Ж-1, У-19, Вит.С-400, Na-4, К-20, Ca-24, Mg-7, P-7, Fe-1
150	<i>Вермишель отварная</i>	ЭЦ-206, Б-6, Ж-4, У-36, Вит.А-20, Вит.РР-1, Na-2, К-64, Ca-11, Mg-8, P-46, Fe-1
150	<i>Чай с сахаром</i>	ЭЦ-40, У-10
20	<i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-40, Б-1, У-7, Na-81, К-47, Ca-6, Mg-9, P-30, Fe-1

Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК: ЭЦ-459, Б-12, Ж-15, У-62, Вит.А-83, Вит.С-404, Na-213, К-451, Ca-390, Mg-55, P-298, Fe-1

ЯСЛИ ЗАВТРАК2

55	<i>Сок фруктовый</i>	ЭЦ-25, У-6, Вит.С-1, Na-3, К-66, Ca-4, Mg-2, P-4, Fe-1
----	----------------------	--

Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК2: ЭЦ-25, У-6, Вит.С-1, Na-3, К-66, Ca-4, Mg-2, P-4, Fe-1

ЯСЛИ ОБЕД

45	<i>Томаты консервированные</i>	ЭЦ-9, У-2, Вит.С-7, Na-216, К-117, Ca-4, Mg-7, P-16
150	<i>Суп из овощей</i>	ЭЦ-59, Б-1, Ж-2, У-8, Вит.А-13, Вит.С-19, Вит.РР-1, Na-1580, К-289, Ca-35, Mg-17, P-40, Fe-1
60	<i>Мясо отварное</i>	ЭЦ-172, Б-15, Ж-12, Вит.РР-4, Na-51, К-264, Ca-8, Mg-19, P-149, Fe-2
150	<i>Картофель отварной</i>	ЭЦ-142, Б-3, Ж-3, У-25, Вит.А-12, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-43, К-870, Ca-16, Mg-35, P-90, Fe-1
150	<i>Компот из свежих яблок</i>	ЭЦ-61, У-14, Вит.С-4, Na-12, К-125, Ca-7, Mg-4, P-5, Fe-1
40	<i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-56, Б-2, У-10, Na-114, К-66, Ca-8, Mg-13, P-42, Fe-1
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-78, Б-2, Ж-1, У-15, Na-128, К-28, Ca-6, Mg-4, P-19

Итого за ЯСЛИ ОБЕД: ЭЦ-602, Б-24, Ж-20, У-74, Вит.А-59, Вит.С-45, Вит.РР-4, Na-720, К-1659, Ca-158, Mg-108, P-432, Fe-5

ЯСЛИ ПОЛДНИК

106	<i>Сок фруктовый</i>	ЭЦ-49, Б-1, У-11, Вит.С-2, Na-6, К-127, Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1
-----	----------------------	---

Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК: ЭЦ-49, Б-1, У-11, Вит.С-2, Na-6, К-127, Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1

ЯСЛИ ПОЛДНИК

60	<i>Булочка на растительном масле</i>	ЭЦ-180, Б-5, Ж-6, У-27, Вит.А-4, Вит.РР-1, Na-20, К-84, Ca-34, Mg-9, P-63, Fe-1
150	<i>Чай с лимоном</i>	ЭЦ-50, У-12, Вит.С-3, Na-1, К-12, Ca-3, Mg-1, P-2

Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК: ЭЦ-265, Б-7, Ж-7, У-44, Вит.А-19, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-31, К-117, Ca-39, Mg-14, P-91, Fe-1

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