

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 на воде из разных круп (гречка, рис)	ЭЦ-156, Б-5, Ж-6, У-20, Вит.А-35, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-53, К-183, Са-125, Mg-32, P-127, Fe-1
150	Чай с сахаром	ЭЦ-40, У-10
20	Хлеб ржаной	ЭЦ-40, Б-1, У-7, Na-81, К-47, Са-6, Mg-9, P-30, Fe-1
Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК:		ЭЦ-454, Б-13, Ж-14, У-62, Вит.А-82, Вит.С-403, Вит.РР-1, Na-211, К-438, Са-382, Mg-66, P-309, Fe-2
<u>ЯСЛИ ЗАВТРАК2</u>		
50	Сок фруктовый	ЭЦ-22, У-5, Вит.С-1, Na-3, К-60, Са-3, Mg-2, P-3, Fe-1
Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК2:		ЭЦ-22, У-5, Вит.С-1, Na-3, К-60, Са-3, Mg-2, P-3, Fe-1
<u>ЯСЛИ ОБЕД</u>		
45	Икра кабачковая с растительным маслом	ЭЦ-63, Б-1, Ж-5, У-3, Вит.С-3, Na-315, К-142, Са-18, Mg-7, P-17
150/5	Борщ с картофелем	ЭЦ-72, Б-1, Ж-4, У-8, Вит.А-4, Вит.С-10, Вит.РР-1, Na-1571, К-276, Са-34, Mg-17, P-41, Fe-1
170	Макаронник с отварным протертым мясом	ЭЦ-333, Б-16, Ж-15, У-35, Вит.А-20, Вит.С-1, Вит.РР-3, Na-63, К-290, Са-52, Mg-24, P-178, Fe-2
30	Соус молочный густой	ЭЦ-47, Б-1, Ж-3, У-4, Вит.А-17, Na-12, К-39, Са-29, Mg-4, P-25
150	Компот из апельсинов с изюмом	ЭЦ-75, У-18, Вит.С-14, Na-10, К-97, Са-13, Mg-6, P-13
40	Хлеб ржаной	ЭЦ-56, Б-2, У-10, Na-114, К-66, Са-8, Mg-13, P-42, Fe-1
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-52, Б-1, Ж-1, У-10, Na-85, К-18, Са-4, Mg-3, P-13
Итого за ЯСЛИ ОБЕД:		ЭЦ-698, Б-22, Ж-28, У-88, Вит.А-41, Вит.С-28, Вит.РР-4, Na-2170, К-928, Са-158, Mg-74, P-329, Fe-4
<u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u>		
126	Сок фруктовый	ЭЦ-349, Б-4, Ж-1, У-76, Вит.С-15, Вит.РР-1, Na-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, Na-45, К-907, Са-53, Mg-30, P-53, Fe-11
<u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u>		
60/3	Горошек зеленый отварной	ЭЦ-58, Б-2, Ж-4, У-4, Вит.С-6, Na-202, К-55, Са-11, Mg-12, P-35
130	Картофель отварной	ЭЦ-123, Б-3, Ж-2, У-22, Вит.А-10, Вит.С-27, Вит.РР-2, Na-38, К-754, Са-14, Mg-31, P-78, Fe-1
150	Чай с сахаром	ЭЦ-40, У-10
30	Хлеб ржаной	ЭЦ-42, Б-1, У-8, Na-85, К-49, Са-6, Mg-10, P-31, Fe-1
Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:		ЭЦ-350, Б-16, Ж-22, У-23, Вит.А-58, Вит.С-8, Na-462, К-433, Са-275, Mg-49, P-334, Fe-2

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