

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	Вермишель отварная	ЭЦ-206, Б-6, Ж-4, У-36, Вит.А-20, Вит.РР-1, На-2, К-64, Са-11, Mg-8, P-46, 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-515, Б-14, Ж-15, У-76, Вит.А-69, Вит.С-401, Вит.РР-1, На-164, К-268, Са-222, Mg-34, P-215, Fe-2
<u>ЯСЛИ ЗАВТРАК2</u>		
55	Сок фруктовый	ЭЦ-25, У-6, Вит.С-1, На-3, К-66, Са-4, Mg-2, P-4, Fe-1
Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК2:		ЭЦ-25, У-6, Вит.С-1, На-3, К-66, Са-4, Mg-2, P-4, Fe-1
<u>ЯСЛИ ОБЕД</u>		
45	Икра свекольная	ЭЦ-57, Б-1, Ж-4, У-5, Вит.С-5, На-19, К-136, Са-18, Mg-10, P-22, Fe-1
150	Суп из овощей	ЭЦ-59, Б-1, Ж-2, У-8, Вит.А-13, Вит.С-19, Вит.РР-1, На-1580, К-289, Са-35, Mg-17, P-40, Fe-1
60	Мясо отварное	ЭЦ-172, Б-15, Ж-12, Вит.РР-4, На-51, К-264, Са-8, Mg-19, P-149, Fe-2
150	Картофель отварной	ЭЦ-142, Б-3, Ж-3, У-25, Вит.А-12, Вит.С-31, Вит.РР-2, На-43, К-870, Са-16, Mg-35, P-90, Fe-1
150	Компот из кураги, изюма, чернослива	ЭЦ-87, Б-1, У-21, Вит.С-1, На-6, К-223, Са-21, Mg-18, P-22, Fe-1
40	Хлеб ржаной	ЭЦ-56, Б-2, У-10, На-114, К-66, Са-8, Mg-13, P-42, Fe-1
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-78, Б-2, Ж-1, У-15, На-128, К-28, Са-6, Mg-4, P-19
Итого за ЯСЛИ ОБЕД:		ЭЦ-676, Б-26, Ж-24, У-84, Вит.А-59, Вит.С-40, Вит.РР-4, На-517, К-1776, Са-186, Mg-125, P-455, Fe-6
<u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u>		
106	Сок фруктовый	ЭЦ-49, Б-1, У-11, Вит.С-2, На-6, К-127, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:		ЭЦ-49, Б-1, У-11, Вит.С-2, На-6, К-127, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u>		
60	Булочка на растительном масле	ЭЦ-180, Б-5, Ж-6, У-27, Вит.А-4, Вит.РР-1, На-20, К-84, Са-34, Mg-9, P-63, Fe-1
150	Чай с сахаром	ЭЦ-40, У-10
Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:		ЭЦ-255, Б-7, Ж-7, У-42, Вит.А-19, Вит.РР-1, На-30, К-105, Са-36, Mg-13, P-89, Fe-1

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