

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, Са-24, Mg-7, P-7, Fe-1
130	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	ЭЦ-195, Б-7, Ж-5, У-31, Вит.А-16, Вит.РР-2, Na-2, К-210, Са-12, Mg-110, P-165, Fe-4
150	<i>Чай с сахаром</i>	ЭЦ-40, У-10
20	<i>Печенье</i>	ЭЦ-83, Б-2, Ж-2, У-15, Вит.А-2, Na-66, К-22, Са-6, Mg-4, P-18

Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК: ЭЦ-618, Б-20, Ж-23, У-76, Вит.А-89, Вит.С-403, Вит.РР-1, Na-263, К-594, Са-389, Mg-102, P-423, Fe-4

ЯСЛИ ЗАВТРАК2

60	<i>Сок фруктовый</i>	ЭЦ-27, У-6, Вит.С-1, Na-4, К-72, Са-4, Mg-2, P-4, Fe-1
----	----------------------	--

Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК2: ЭЦ-27, У-6, Вит.С-1, Na-4, К-72, Са-4, Mg-2, P-4, Fe-1

ЯСЛИ ОБЕД

40	<i>Салат из кукурузы</i>	
150	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	ЭЦ-124, Б-6, Ж-5, У-12, Вит.А-10, Вит.С-10, Вит.РР-2, Na-1771, К-360, Са-28, Mg-20, P-84, Fe-1
160	<i>Рагу из птицы</i>	ЭЦ-340, Б-19, Ж-18, У-24, Вит.А-59, Вит.С-29, Вит.РР-7, Na-98, К-965, Са-35, Mg-54, P-225, Fe-2
30	<i>Соус красный с кореньями</i>	ЭЦ-24, Ж-1, У-2, Вит.А-8, Вит.С-1, Na-1, К-32, Са-3, Mg-3, P-7
150	<i>Компот из изюма</i>	ЭЦ-82, У-20, Na-18, К-125, Са-12, Mg-6, P-19
40	<i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-55, Б-2, У-10, Na-114, К-66, Са-8, Mg-13, P-42, Fe-1
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-24, Б-1, У-5, Na-39, К-9, Са-2, Mg-1, P-6

Итого за ЯСЛИ ОБЕД: ЭЦ-559, Б-20, Ж-20, У-70, Вит.А-74, Вит.С-11, Вит.РР-4, Na-1862, К-635, Са-113, Mg-67, P-297, Fe-3

ЯСЛИ ПОЛДНИК

126	<i>Сок фруктовый</i>	ЭЦ-58, Б-1, У-13, Вит.С-3, Na-8, К-151, Са-9, Mg-5, P-9, Fe-2
-----	----------------------	---

Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК: ЭЦ-58, Б-1, У-13, Вит.С-3, Na-8, К-151, Са-9, Mg-5, P-9, Fe-2

ЯСЛИ ПОЛДНИК

150	<i>Горох отварной</i>	ЭЦ-237, Б-16, Ж-4, У-33, Вит.А-18, Вит.В1-1, Вит.РР-2, Na-19, К-507, Са-63, Mg-61, P-158, Fe-5
150	<i>Чай с сахаром</i>	ЭЦ-40, У-10
25	<i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-35, Б-1, У-6, Na-71, К-41, Са-5, Mg-8, P-26, Fe-1

Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК: ЭЦ-312, Б-17, Ж-4, У-49, Вит.А-18, Вит.В1-1, Вит.РР-2, Na-90, К-548, Са-68, Mg-69, P-184, Fe-6