

# МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<b><u>ЯСЛИ ЗАВТРАК</u></b>		
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>Каша рисовая на воде</i>	ЭЦ-151, Б-4, Ж-6, У-21, Вит.А-32, Вит.С-1, Na-53, К-165, Ca-123, Mg-23, P-117
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
<b>Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК:</b>		ЭЦ-511, Б-13, Ж-14, У-76, Вит.А-72, Вит.С-474, Na-233, К-473, Ca-371, Mg-61, P-306, Fe-1
<b><u>ЯСЛИ ЗАВТРАК2</u></b>		
60	<i>Сок фруктовый</i>	ЭЦ-27, У-6, Вит.С-1, Na-4, К-72, Ca-4, Mg-2, P-4, Fe-1
<b>Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК2:</b>		ЭЦ-27, У-6, Вит.С-1, Na-4, К-72, Ca-4, Mg-2, P-4, Fe-1
<b><u>ЯСЛИ ОБЕД</u></b>		
45	<i>Икра свекольная</i>	ЭЦ-57, Б-1, Ж-4, У-5, Вит.С-5, Na-19, К-136, Ca-18, Mg-10, P-22, Fe-1
150	<i>Суп картофельный с зеленым горошком</i>	ЭЦ-60, Б-1, Ж-2, У-8, Вит.А-13, Вит.С-10, Вит.РР-1, Na-1615, К-254, Ca-26, Mg-16, P-42, 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 апельсинов</i>	ЭЦ-64, У-15, Вит.С-22, Na-5, К-73, Ca-13, Mg-5, P-9
40	<i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-56, Б-2, У-10, Na-114, К-66, Ca-8, Mg-13, P-42, Fe-1
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-52, Б-1, Ж-1, У-10, Na-85, К-18, Ca-4, Mg-3, P-13
<b>Итого за ЯСЛИ ОБЕД:</b>		ЭЦ-547, Б-23, Ж-16, У-72, Вит.А-79, Вит.С-56, Вит.РР-2, Na-1950, К-1552, Ca-218, Mg-125, P-467, Fe-5
<b><u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u></b>		
106	<i>Сок фруктовый</i>	ЭЦ-48, Б-1, У-11, Вит.С-2, Na-6, К-127, Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<b>Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:</b>		ЭЦ-48, Б-1, У-11, Вит.С-2, Na-6, К-127, Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<b><u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u></b>		
130	<i>Вермишель отварная</i>	ЭЦ-179, Б-5, Ж-3, У-32, Вит.А-16, Вит.РР-1, Na-2, К-57, Ca-10, Mg-7, P-40, Fe-1
150	<i>Чай с сахаром</i>	ЭЦ-40, У-10
30	<i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-42, Б-1, У-8, Na-85, К-49, Ca-6, Mg-10, P-31, Fe-1
<b>Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:</b>		ЭЦ-261, Б-6, Ж-3, У-50, Вит.А-16, Вит.РР-1, Na-87, К-106, Ca-16, Mg-17, P-71, Fe-2

Руководитель \_\_\_\_\_ Васильева М. Зав.произв. \_\_\_\_\_ П Диетсестра \_\_\_\_\_