

МБДОУ "Детский сад № 16"

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), |
|--------------------------------|--|--|
| <u>ЯСЛИ ЗАВТРАК</u> | | |
| 40 | <i>Пюре фруктовое</i> | ЭЦ-114, Б-1, Ж-1, У-19, Вит.С-400, На-4, К-20, Са-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, На-53, К-165, Са-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, На-81, К-47, Са-6, Mg-9, P-30, Fe-1 |
| Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК: | | ЭЦ-483, Б-14, Ж-16, У-65, Вит.А-88, Вит.С-404, На-227, К-486, Са-421, Mg-67, P-344, Fe-2 |
| <u>ЯСЛИ ЗАВТРАК2</u> | | |
| 60 | <i>Сок фруктовый</i> | ЭЦ-27, У-6, Вит.С-1, На-4, К-72, Са-4, Mg-2, P-4, Fe-1 |
| Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК2: | | ЭЦ-27, У-6, Вит.С-1, На-4, К-72, Са-4, Mg-2, P-4, Fe-1 |
| <u>ЯСЛИ ОБЕД</u> | | |
| 45 | <i>Горошек зеленый отварной</i> | |
| 27 | <i>Пампушки с чесноком</i> | ЭЦ-94, Б-2, Ж-3, У-15, На-79, К-30, Са-6, Mg-4, P-22 |
| 150 | <i>Борщ с картофелем</i> | ЭЦ-72, Б-1, Ж-4, У-8, Вит.А-4, Вит.С-10, Вит.РР-1, На-1571, К-276, Са-34, Mg-17, P-41, Fe-1 |
| 60 | <i>Мясо отварное</i> | ЭЦ-172, Б-15, Ж-12, Вит.РР-4, На-51, К-264, Са-8, Mg-19, P-149, Fe-2 |
| 100 | <i>Каша гречневая рассыпчатая</i> | ЭЦ-159, Б-6, Ж-4, У-26, Вит.А-12, Вит.РР-2, На-2, К-172, Са-10, Mg-90, P-135, Fe-3 |
| 150 | <i>Компот из кураги, изюма, чернослива</i> | ЭЦ-87, Б-1, У-21, Вит.С-1, На-6, К-223, Са-21, Mg-18, P-22, Fe-1 |
| 40 | <i>Хлеб ржаной</i> | ЭЦ-55, Б-2, У-10, На-114, К-66, Са-8, Mg-13, P-42, Fe-1 |
| 20 | <i>Хлеб пшеничный</i> | ЭЦ-52, Б-1, Ж-1, У-10, На-85, К-18, Са-4, Mg-3, P-13 |
| Итого за ЯСЛИ ОБЕД: | | ЭЦ-528, Б-13, Ж-12, У-92, Вит.А-18, Вит.С-16, Вит.РР-3, На-1855, К-780, Са-89, Mg-145, P-275, Fe-6 |
| <u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u> | | |
| 106 | <i>Сок фруктовый</i> | 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> | | |
| 160 | <i>Жаркое по-домашнему</i> | ЭЦ-301, Б-17, Ж-17, У-19, Вит.А-8, Вит.С-23, Вит.РР-5, На-82, К-903, Са-22, Mg-44, P-216, Fe-3 |
| 150 | <i>Чай с сахаром</i> | ЭЦ-40, У-10 |
| 20 | <i>Хлеб ржаной</i> | ЭЦ-40, Б-1, У-7, На-81, К-47, Са-6, Mg-9, P-30, Fe-1 |
| Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК: | | ЭЦ-381, Б-18, Ж-17, У-36, Вит.А-8, Вит.С-23, Вит.РР-5, На-163, К-950, Са-28, Mg-53, P-246, Fe-4 |

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