

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, Na-4, К-20, Ca-24, Mg-7, P-7, Fe-1
150	<i>Вермишель отварная</i>	ЭЦ-206, Б-6, Ж-4, У-36, Вит.А-20, Вит.РР-1, Na-2, К-64, Ca-11, Mg-8, P-46, Fe-1
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
Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК:		
ЭЦ-443, Б-11, Ж-13, У-61, Вит.А-84, Вит.С-403, Na-240, К-361, Ca-369, Mg-43, P-266, Fe-1		
<u>ЯСЛИ ЗАВТРАК2</u>		
60	<i>Сок фруктовый</i>	ЭЦ-27, У-6, Вит.С-1, Na-4, К-72, Ca-4, Mg-2, P-4, Fe-1
Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК2:		
ЭЦ-27, У-6, Вит.С-1, Na-4, К-72, Ca-4, Mg-2, P-4, Fe-1		
<u>ЯСЛИ ОБЕД</u>		
45/3	<i>Икра кабачковая с растительным маслом</i>	ЭЦ-63, Б-1, Ж-5, У-3, Вит.С-3, Na-315, К-142, Ca-18, Mg-7, P-17
150	<i>Суп из овощей</i>	ЭЦ-59, Б-1, Ж-2, У-8, Вит.А-13, Вит.С-19, Вит.РР-1, Na-1580, К-289, Ca-35, Mg-17, P-40, Fe-1
190	<i>Капуста, тушенная с мясным фаршем</i>	ЭЦ-235, Б-15, Ж-15, У-9, Вит.А-24, Вит.С-58, Вит.РР-4, Na-61, К-622, Ca-72, Mg-37, P-174, Fe-3
150	<i>Компот из апельсинов с курагой</i>	ЭЦ-72, Б-1, У-17, Вит.С-15, Na-4, К-151, Ca-18, Mg-9, P-14
40	<i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-55, Б-2, У-10, Na-114, К-66, Ca-8, Mg-13, P-42, Fe-1
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-29, Б-1, У-6, Na-47, К-10, Ca-2, Mg-1, P-7
Итого за ЯСЛИ ОБЕД:		
ЭЦ-522, Б-28, Ж-23, У-48, Вит.А-41, Вит.С-80, Вит.РР-4, Na-2113, К-1286, Ca-156, Mg-99, P-380, Fe-5		
<u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u>		
106	<i>Сок фруктовый</i>	ЭЦ-293, Б-3, Ж-1, У-64, Вит.С-13, Вит.РР-1, Na-38, К-763, Ca-45, Mg-25, P-45, Fe-9
Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:		
ЭЦ-293, Б-3, Ж-1, У-64, Вит.С-13, Вит.РР-1, Na-38, К-763, Ca-45, Mg-25, P-45, Fe-9		
<u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u>		
84	<i>Булочка с изюмом</i>	ЭЦ-267, Б-7, Ж-8, У-41, Вит.А-5, Вит.РР-1, Na-32, К-161, Ca-48, Mg-15, P-90, Fe-1
150	<i>Чай с лимоном</i>	ЭЦ-50, У-12, Вит.С-3, Na-1, К-12, Ca-3, Mg-1, P-2
Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:		
ЭЦ-317, Б-7, Ж-8, У-53, Вит.А-5, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-33, К-173, Ca-51, Mg-16, P-92, Fe-1		

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