

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-22, У-4, Вит.С-80, Na-1, К-4, Са-5, Mg-1, P-1 |
| 150 | <i>Вермишель отварная</i> | ЭЦ-206, Б-6, Ж-4, У-36, Вит.А-20, Вит.РР-1, Na-2, К-64, Са-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, Са-6, Mg-9, P-30, Fe-1 |
| Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК: | | ЭЦ-401, Б-12, Ж-13, У-57, Вит.А-70, Вит.С-154, Na-223, К-444, Са-341, Mg-46, P-275 |
| <u>ЯСЛИ ЗАВТРАК2</u> | | |
| 50 | <i>Сок фруктовый</i> | ЭЦ-138, Б-1, У-30, Вит.С-6, Na-18, К-360, Са-21, Mg-12, P-21, Fe-4 |
| Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК2: | | ЭЦ-138, Б-1, У-30, Вит.С-6, Na-18, К-360, Са-21, Mg-12, P-21, Fe-4 |
| <u>ЯСЛИ ОБЕД</u> | | |
| 40 | <i>Салат из кукурузы</i> | |
| 150 | <i>Суп гороховый на мясном</i> | ЭЦ-71, Б-3, Ж-2, У-9, Вит.А-12, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-1557, К-187, Са-29, Mg-17, P-43, Fe-1 |
| 200 | <i>Жаркое по-домашнему</i> | ЭЦ-332, Б-17, Ж-18, У-24, Вит.А-10, Вит.С-29, Вит.РР-5, Na-90, К-1068, Са-25, Mg-51, P-234, Fe-3 |
| 150 | <i>Компот из кураги, изюма, чернослива</i> | ЭЦ-87, Б-1, У-21, Вит.С-1, Na-6, К-223, Са-21, Mg-18, P-22, Fe-1 |
| 40 | <i>Хлеб ржаной</i> | ЭЦ-55, Б-2, У-10, Na-114, К-66, Са-8, Mg-13, P-42, Fe-1 |
| 20 | <i>Хлеб пшеничный</i> | ЭЦ-19, Б-1, У-4, Na-32, К-7, Са-1, Mg-1, P-5 |
| Итого за ЯСЛИ ОБЕД: | | ЭЦ-564, Б-24, Ж-20, У-68, Вит.А-22, Вит.С-33, Вит.РР-6, Na-1799, К-1551, Са-84, Mg-100, P-346, Fe-6 |
| <u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u> | | |
| 80 | <i>Сок фруктовый</i> | ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Na-5, К-96, Са-6, Mg-3, P-6, Fe-1 |
| Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК: | | ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Na-5, К-96, Са-6, Mg-3, P-6, Fe-1 |
| <u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u> | | |
| 60 | <i>Булочка на растительном масле</i> | ЭЦ-180, Б-5, Ж-6, У-27, Вит.А-4, Вит.РР-1, Na-20, К-84, Са-34, Mg-9, P-63, Fe-1 |
| 150 | <i>Чай с сахаром</i> | ЭЦ-40, У-10 |
| Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК2: | | ЭЦ-220, Б-5, Ж-6, У-37, Вит.А-4, Вит.РР-1, Na-20, К-84, Са-34, Mg-9, P-63, Fe-1 |

Руководитель _____ Васильева М. Зав.произв. _____ ПсДиетсестра _____