Обновить | Настройка

МБДОУ "Детский сад № 16"

11 Ноября 2026 г.

Меню на 12.11.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
	САД ЗАВТРАК	
200	***Каша геркулесовая молочная***	ЭЦ-207, Б-7, Ж-9, У-24, Вит.А-48, Вит.С-2, Na-84, K-298, Ca-201, Mg-48, P-209, Fe-1
200	***Чай с молоком***	ЭЦ-90, Б-3, Ж-3, У-12, Вит.А-19, Вит.С-1, Na-48, K-140, Ca-115, Mg-13, P-86
30/10	***Хлеб пшеничный с сыром***	ЭЦ-115, Б-5, Ж-4, У-15, Вит.А-26, Na-209, K-36, Ca-94, Mg-7, P-69
	Итого за САД ЗАВТРАК:	ЭЦ-412, Б-15, Ж-16, У-51, Вит.А-93, Вит.С-3, Na-341, K-474, Ca-410, Mg-68, P-364, Fe-1
	САД ЗАВТРАК2	
80	***Сок фруктовый***	ЭЦ-227, Б-3, Ж-1, У-39, Вит.С-800, Вит.РР-1, Na-9, K-40, Ca-48, Mg-14, P-14, Fe-2
	Итого за САД ЗАВТРАК2:	ЭЦ-227, Б-3, Ж-1, У-39, Вит.С-800, Вит.РР-1, Na-9, K-40, Ca-48, Mg-14, P-14, Fe-2
	САД ОБЕД	
70	***Капуста тушеная***	ЭЦ-73, Б-2, Ж-4, У-8, Вит.А-12, Вит.С-41, Вит.РР-1, Na-15, K-319, Ca-50, Mg-21, P-44, Fe-1
60	***Пампушки с чесночным соусом***	ЭЦ-212, Б-5, Ж-7, У-33, Вит.А-10, Вит.РР-1, Na-11, K-82, Ca-30, Mg-10, P-56, Fe-1
200	***Борщ с мясом и сметаной***	ЭЦ-187, Б-9, Ж-11, У-13, Вит.А-5, Вит.С-22, Вит.РР-3, Na-1993, K-512, Ca-62, Mg-37, P-132, Fe-2
80	***Биточки из говядины***	ЭЦ-262, Б-16, Ж-18, У-9, Вит.А-29, Вит.РР-4, Na-125, K-298, Ca-34, Mg-22, P-175, Fe-2
130	***Вермишель отварная***	ЭЦ-195, Б-6, Ж-4, У-35, Вит.А-16, Вит.РР-1, Na-2, K-63, Ca-10, Mg-8, P-45, Fe-1
180	***Компот из свежих яблок***	ЭЦ-54, У-13, Вит.С-4, Na-10, K-106, Ca-6, Mg-3, P-4, Fe-1
40	***Хлеб ржаной***	ЭЦ-55, Б-2, У-10, Na-114, K-66, Ca-8, Mg-13, P-42, Fe-1
30	***Хлеб пшеничный***	ЭЦ-78, Б-2, Ж-1, У-15, Na-128, K-28, Ca-6, Mg-4, P-19
	Итого за САД ОБЕД:	ЭЦ-1116, Б-42, Ж-45, У-136, Вит.А-72, Вит.С-67, Вит.РР-10, Na-2398, K-1474, Ca-206, Mg-118, P-517, Fe-9
	САД ПОЛДНИК	
80	***Сок фруктовый***	ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Na-5, K-96, Ca-6, Mg-3, P-6, Fe-1
	Итого за САД ПОЛДНИК:	ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Na-5, K-96, Ca-6, Mg-3, P-6, Fe-1
	САД УЖИН	
155	***Сырники творожные, запеченные с соусом сметанным***	ЭЦ-400, Б-36, Ж-18, У-22, Вит.А-74, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-93, K-228, Ca-269, Mg-40, P-389, Fe-1
50	***Соус из повидла или джема***	ЭЦ-40, У-10, K-12, Ca-2, Mg-1, P-2
200	***Молоко без сахара***	ЭЦ-120, Б-6, Ж-6, У-9, Вит.А-40, Вит.С-3, Na-100, K-292, Ca-240, Mg-28, P-180
30	***Хлеб пшеничный***	ЭЦ-79, Б-2, Ж-1, У-15, Na-128, K-28, Ca-6, Mg-4, P-19
	Итого за САД УЖИН:	ЭЦ-639, Б-44, Ж-25, У-56, Вит.А-114, Вит.В2-1, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-321, K-560, Ca-517, Mg-73, P-590, Fe-1

Руководитель _____ *Васильева М.А.* *Зав.произв.* _____ *Диетсестра Федорова Л.В.*