

Обновить

Настройка

МБДОУ "Детский сад № 16"

01 Апреля 2026 г.

**Меню на 02.04.2026**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<b><u>САД ЗАВТРАК</u></b>		
200	<b>Каша на воде из геркулеса</b>	ЭЦ-214, Б-7, Ж-9, У-25, Вит.А-49, Вит.С-2, На-87, К-305, Са-209, Mg-48, P-212, Fe-1
180	<b>Чай с сахаром</b>	ЭЦ-29, У-7
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-78, Б-2, Ж-1, У-15, На-128, К-28, Са-6, Mg-4, P-19
<b>Итого за САД ЗАВТРАК:</b>		
ЭЦ-412, Б-15, Ж-16, У-51, Вит.А-93, Вит.С-3, На-341, К-474, Са-410, Mg-68, P-364, Fe-1		
<b><u>САД ЗАВТРАК2</u></b>		
80	<b>Сок фруктовый</b>	ЭЦ-227, Б-3, Ж-1, У-39, Вит.С-800, Вит.РР-1, На-9, К-40, Са-48, Mg-14, P-14, Fe-2
<b>Итого за САД ЗАВТРАК2:</b>		
ЭЦ-227, Б-3, Ж-1, У-39, Вит.С-800, Вит.РР-1, На-9, К-40, Са-48, Mg-14, P-14, Fe-2		
<b><u>САД ОБЕД</u></b>		
70	<b>Капуста тушеная</b>	ЭЦ-73, Б-2, Ж-4, У-8, Вит.А-12, Вит.С-41, Вит.РР-1, На-15, К-319, Са-50, Mg-21, P-44, Fe-1
60	<b>Пампушки с чесночным соусом</b>	ЭЦ-212, Б-5, Ж-7, У-33, Вит.А-10, Вит.РР-1, На-11, К-82, Са-30, Mg-10, P-56, Fe-1
200	<b>Борщ с картофелем</b>	ЭЦ-96, Б-2, Ж-5, У-11, Вит.А-5, Вит.С-13, Вит.РР-1, На-2094, К-368, Са-45, Mg-23, P-54, Fe-1
80	<b>Рыба отварная с соусом польским</b>	ЭЦ-165, Б-17, Ж-8, У-7, Вит.А-27, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-98, К-415, Са-120, Mg-49, P-276, Fe-1
130	<b>Вермишель отварная</b>	ЭЦ-195, Б-6, Ж-4, У-35, Вит.А-16, Вит.РР-1, На-2, К-63, Са-10, Mg-8, P-45, Fe-1
180	<b>Компот из свежих яблок</b>	ЭЦ-54, У-13, Вит.С-4, На-10, К-106, Са-6, Mg-3, P-4, Fe-1
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ЭЦ-55, Б-2, У-10, На-114, К-66, Са-8, Mg-13, P-42, Fe-1
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-78, Б-2, Ж-1, У-15, На-128, К-28, Са-6, Mg-4, P-19
<b>Итого за САД ОБЕД:</b>		
ЭЦ-1116, Б-42, Ж-45, У-136, Вит.А-72, Вит.С-67, Вит.РР-10, На-2398, К-1474, Са-206, Mg-118, P-517, Fe-9		
<b><u>САД ПОЛДНИК</u></b>		
80	<b>Сок фруктовый</b>	ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, На-5, К-96, Са-6, Mg-3, P-6, Fe-1
<b>Итого за САД ПОЛДНИК:</b>		
ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, На-5, К-96, Са-6, Mg-3, P-6, Fe-1		
<b><u>САД УЖИН</u></b>		
150	<b>Рис отварной</b>	ЭЦ-205, Б-4, Ж-4, У-37, Вит.А-20, Вит.РР-1, На-7, К-53, Са-5, Mg-26, P-79, Fe-1
180	<b>Чай с сахаром</b>	ЭЦ-29, У-7
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-79, Б-2, Ж-1, У-15, На-128, К-28, Са-6, Mg-4, P-19
<b>Итого за САД УЖИН:</b>		
ЭЦ-599, Б-44, Ж-25, У-46, Вит.А-114, Вит.В2-1, Вит.С-4, Вит.РР-1, На-321, К-548, Са-515, Mg-72, P-588, Fe-1		

Руководитель \_\_\_\_\_ Васильева М.А. Зав.произв. \_\_\_\_\_ Диетсестра \_\_\_\_\_ Федорова Л.В.