

Васильева Майя Александровна

Подписан: Васильева Майя Александровна
 DN: C=RU, S=Нижегородская область, L=г. Саров, Т=Заведующий,
 O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 16, СНИЛС=00109146181,
 ИНН=525404648459, E=sgr-ds16@mail.ru, G=Майя Александровна,
 SN=Васильева, CN=Васильева Майя Александровна
 Основание: Я являюсь автором этого документа
 Местооположение: место подписания
 Foxit Reader Версия: 10.1.1

Обновить

Настройка

МБДОУ "Детский сад № 16"

07 Октября 2026 г.

Меню на 08.10.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
200	Каша из разных круп (рис, пшено)	ЭЦ-203, Б-6, Ж-8, У-27, Вит.А-43, Вит.С-2, Na-70, К-233, Ca-166, Mg-34, P-166
200	Каша пшенная молочная	ЭЦ-199, Б-6, Ж-7, У-28, Вит.А-37, Вит.С-2, Na-74, К-253, Ca-179, Mg-37, P-177, Fe-1
180	Чай с сахаром	ЭЦ-29, У-7
30	Хлеб ржаной	ЭЦ-59, Б-2, У-11, Na-122, К-70, Ca-9, Mg-14, P-45, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК:		ЭЦ-490, Б-14, Ж-15, У-73, Вит.А-80, Вит.С-4, Na-266, К-556, Ca-354, Mg-85, P-388, Fe-2
<u>САД ЗАВТРАК2</u>		
80	Сок фруктовый	ЭЦ-227, Б-3, Ж-1, У-39, Вит.С-800, Вит.РР-1, Na-9, К-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, К-40, Ca-48, Mg-14, P-14, Fe-2
<u>САД ОБЕД</u>		
70	Капуста тушеная	ЭЦ-73, Б-2, Ж-4, У-8, Вит.А-12, Вит.С-41, Вит.РР-1, Na-15, К-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, К-82, Ca-30, Mg-10, P-56, Fe-1
200	Борщ с картофелем	ЭЦ-96, Б-2, Ж-5, У-11, Вит.А-5, Вит.С-13, Вит.РР-1, Na-2094, К-368, Ca-45, Mg-23, P-54, Fe-1
200	Борщ с мясом и сметаной (без лука)	ЭЦ-187, Б-9, Ж-11, У-13, Вит.А-5, Вит.С-22, Вит.РР-3, Na-1993, К-512, Ca-62, Mg-37, P-132, Fe-2
200	Запеканка картофельная с отварным мясом (без лука)	ЭЦ-397, Б-21, Ж-17, У-38, Вит.А-22, Вит.С-40, Вит.РР-6, Na-132, К-1416, Ca-80, Mg-69, P-313, Fe-4
80	Тефтели рыбные	ЭЦ-111, Б-10, Ж-4, У-9, Вит.А-8, Вит.С-1, Na-30, К-273, Ca-44, Mg-36, P-158, Fe-1
135	Картофель отварной	ЭЦ-140, Б-3, Ж-3, У-23, Вит.А-16, Вит.С-28, Вит.РР-2, Na-40, К-808, Ca-15, Mg-33, P-84, Fe-1
180	Компот из свежих яблок	ЭЦ-54, У-13, Вит.С-4, Na-10, К-106, Ca-6, Mg-3, P-4, Fe-1
40	Хлеб ржаной	ЭЦ-55, Б-2, У-10, Na-114, К-66, Ca-8, Mg-13, P-42, Fe-1
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-79, Б-2, Ж-1, У-15, Na-128, К-28, Ca-6, Mg-4, P-19
Итого за САД ОБЕД:		ЭЦ-1057, Б-41, Ж-40, У-130, Вит.А-49, Вит.С-107, Вит.РР-11, Na-2403, К-2529, Ca-242, Mg-157, P-610, Fe-10
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
80	Сок фруктовый	ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Na-5, К-96, Ca-6, Mg-3, P-6, Fe-1
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Na-5, К-96, Ca-6, Mg-3, P-6, Fe-1
<u>САД УЖИН</u>		
150	Вермишель отварная	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
180	Чай с сахаром	ЭЦ-29, У-7
30	Хлеб ржаной	ЭЦ-59, Б-2, У-11, Na-122, К-70, Ca-9, Mg-14, P-45, Fe-1
Итого за САД УЖИН:		ЭЦ-294, Б-8, Ж-4, У-54, Вит.А-20, Вит.РР-1, Na-124, К-134, Ca-20, Mg-22, P-91, Fe-2

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