

10 Декабря 2025 г.

МБДОУ "Детский сад № 16"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
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
180	Чай с сахаром	ЭЦ-29, У-7
35/10	Хлеб пшеничный с сыром	ЭЦ-121, Б-5, Ж-3, У-18, Вит.А-21, Na-216, K-39, Ca-79, Mg-7, P-64, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК:		ЭЦ-450, Б-17, Ж-17, У-56, Вит.А-97, Вит.С-4, Na-370, K-587, Ca-452, Mg-87, P-419, Fe-3

САД ЗАВТРАК2

100	Чай с сахаром	ЭЦ-28, У-7
Итого за САД ЗАВТРАК2:		

САД ОБЕД

70	Икра морковная	ЭЦ-129, Б-2, Ж-8, У-11, Вит.А-12, Вит.С-9, Вит.РР-1, Na-28, K-300, Ca-41, Mg-52, P-84, Fe-1
200	Суп картофельный мясной со сметаной	ЭЦ-177, Б-9, Ж-10, У-13, Вит.А-10, Вит.С-15, Вит.РР-3, Na-1986, K-559, Ca-44, Mg-35, P-135, Fe-2
180	Голубцы ленивые с отварным мясом	ЭЦ-401, Б-20, Ж-25, У-22, Вит.А-45, Вит.С-74, Вит.РР-5, Na-88, K-860, Ca-111, Mg-64, P-251, Fe-4
180	Кисель из кураги	ЭЦ-128, Б-1, У-31, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, K-342, Ca-35, Mg-21, P-35, Fe-1
30	Хлеб ржаной	ЭЦ-59, Б-2, У-11, Na-122, K-70, Ca-9, Mg-14, P-45, Fe-1
40	Хлеб пшеничный	ЭЦ-39, Б-1, У-8, Na-63, K-14, Ca-3, Mg-2, P-10

Итого за САД ОБЕД:

ЭЦ-933, Б-35, Ж-43, У-96, Вит.А-67, Вит.С-99, Вит.РР-10, Na-2291, K-2145, Ca-243, Mg-188, P-560, 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 ПОЛДНИК

80	Мясо отварное	ЭЦ-203, Б-17, Ж-15, У-1, Вит.РР-4, Na-61, K-313, Ca-10, Mg-22, P-177, Fe-3
130	Пюре картофельное	ЭЦ-147, Б-4, Ж-5, У-20, Вит.А-27, Вит.С-23, Вит.РР-1, Na-56, K-702, Ca-70, Mg-32, P-109, Fe-1
180	Чай с лимоном	ЭЦ-17, У-4, Вит.С-4, Na-1, K-15, Ca-4, Mg-1, P-2
35	Хлеб ржаной	ЭЦ-69, Б-2, У-13, Na-142, K-82, Ca-10, Mg-16, P-52, Fe-1

Итого за САД ПОЛДНИК:

ЭЦ-418, Б-23, Ж-16, У-41, Вит.А-67, Вит.С-28, Вит.РР-1, Na-318, K-1231, Ca-229, Mg-99, P-461, Fe-4

Руководитель _____ Васильева М.А. Зав.произв. _____ Медсестра _____ Л.В. Федорова