

Обновить	Настройка
----------	-----------

МБДОУ "Детский сад № 16"

11 Августа 2026 г.

Меню на 12.08.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
-----------	--------------------	---------------------------------------

САД ЗАВТРАК

200	Каша на воде из геркулеса	ЭЦ-214, Б-7, Ж-9, У-25, Вит.А-49, Вит.С-2, Na-87, К-305, Ca-209, Mg-48, P-212, Fe-1
180	Чай с сахаром	ЭЦ-29, У-7
35/10	Хлеб пшеничный с сыром	ЭЦ-128, Б-5, Ж-4, У-18, Вит.А-26, Na-230, К-41, Ca-95, Mg-8, P-73, Fe-1

Итого за САД ЗАВТРАК: ЭЦ-457, Б-17, Ж-18, У-56, Вит.А-102, Вит.С-4, Na-384, К-589, Ca-468, Mg-88, P-428, Fe-3

САД ЗАВТРАК2

80	Сок тыквенный	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

САД ОБЕД

70	Икра морковная	ЭЦ-129, Б-2, Ж-8, У-11, Вит.А-12, Вит.С-9, Вит.РР-1, Na-28, К-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, К-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, К-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, К-342, Ca-35, Mg-21, P-35, Fe-1
30	Хлеб ржаной	ЭЦ-59, Б-2, У-11, Na-122, К-70, Ca-9, Mg-14, P-45, Fe-1
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-29, Б-1, У-6, Na-47, К-10, Ca-2, Mg-1, P-7

Итого за САД ОБЕД: ЭЦ-923, Б-35, Ж-43, У-94, Вит.А-67, Вит.С-99, Вит.РР-10, Na-2275, К-2141, Ca-242, Mg-187, P-557, Fe-9

САД ПОЛДНИК

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

САД УЖИН

80	Мясо отварное	ЭЦ-203, Б-17, Ж-15, У-1, Вит.РР-4, Na-61, К-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, К-702, Ca-70, Mg-32, P-109, Fe-1
180	Чай с лимоном	ЭЦ-17, У-4, Вит.С-4, Na-1, К-15, Ca-4, Mg-1, P-2
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-408, Б-23, Ж-16, У-39, Вит.А-67, Вит.С-28, Вит.РР-1, Na-298, К-1219, Ca-228, Mg-97, P-454, Fe-4

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