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 на воде из геркулеса***	ЭЦ-214, Б-7, Ж-9, У-25, Вит.А-49, Вит.С-2, Na-87, K-305, Ca-209, Mg-48, P-212, Fe-1
180	***Чай с сахаром***	ЭЦ-29, У-7
30	***Хлеб ржаной***	ЭЦ-59, Б-2, У-11, Na-122, K-70, Ca-9, Mg-14, P-45, Fe-1
	Итого за САД ЗАВТРАК:	ЭЦ-302, Б-9, Ж-9, У-43, Вит.А-49, Вит.С-2, Na-209, K-375, Ca-218, Mg-62, P-257, Fe-2
	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 (без лука)***	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
200	***Борщ с картофелем***	ЭЦ-96, Б-2, Ж-5, У-11, Вит.А-5, Вит.С-13, Вит.РР-1, Na-2094, K-368, Ca-45, Mg-23, P-54, Fe-1
80	***Рыба отварная с соусом польским***	ЭЦ-165, Б-17, Ж-8, У-7, Вит.А-27, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-98, K-415, Ca-120, Mg-49, P-276, Fe-1
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	
150	***Рис отварной***	ЭЦ-205, Б-4, Ж-4, У-37, Вит.А-20, Вит.РР-1, Na-7, K-53, Ca-5, Mg-26, P-79, Fe-1
180	***Чай с сахаром***	ЭЦ-29, У-7
30	***Хлеб ржаной***	ЭЦ-59, Б-2, У-11, Na-122, K-70, Ca-9, Mg-14, P-45, Fe-1
	Итого за САД УЖИН:	ЭЦ-293, Б-6, Ж-4, У-55, Вит.А-20, Вит.РР-1, Na-129, K-123, Ca-14, Mg-40, P-124, Fe-2

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