

Обновить Настройка

МБДОУ "Детский сад № 16"

13 Января 2026 г.

Меню на 14.01.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г)
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
200	<i>Каша на воде из геркулеса</i>	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	<i>Чай с сахаром</i>	ЭЦ-29, У-7
35/10	<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>	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	<i>Чай с сахаром</i>	ЭЦ-28, У-7
Итого за САД ЗАВТРАК2:		

САД ОБЕД

70	<i>Икра морковная Суп картофельный с макаронными изделиями с огурцами</i>	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	<i>Капуста тушеная</i>	ЭЦ-96, Б-2, Ж-4, У-14, Вит.А-19, Вит.С-10, Вит.РР-1, Na-2337, K-283, Ca-32, Mg-16, P-44, Fe-1
80	<i>Цыплята, тушеные с морковью</i>	ЭЦ-369, Б-27, Ж-27, У-6, Вит.А-85, Вит.С-6, Вит.РР-9, Na-108, K-430, Ca-44, Mg-42, P-254, Fe-2
140	<i>Капуста тушеная</i>	ЭЦ-149, Б-4, Ж-8, У-15, Вит.А-26, Вит.С-82, Вит.РР-2, Na-30, K-639, Ca-99, Mg-42, P-88, Fe-2
180	<i>Кисель из кураги</i>	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	<i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-59, Б-2, У-11, Na-122, K-70, Ca-9, Mg-14, P-45, Fe-1
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	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	<i>Сок фруктовый</i>	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

80	<i>Куры отварные</i>	ЭЦ-215, Б-18, Ж-16, Вит.А-39, Вит.С-2, Вит.РР-6, Na-69, K-240, Ca-15, Mg-20, P-159, Fe-1
80	<i>Мясо отварное</i>	ЭЦ-203, Б-17, Ж-15, У-1, Вит.РР-4, Na-61, K-313, Ca-10, Mg-22, P-177, Fe-3
130	<i>Пюре картофельное</i>	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	<i>Чай с лимоном</i>	ЭЦ-17, У-4, Вит.С-4, Na-1, K-15, Ca-4, Mg-1, P-2
35	<i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-69, Б-2, У-13, Na-142, K-82, Ca-10, Mg-16, P-52, Fe-1

Итого за САД УЖИН:

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