

Обновить

Настройка

МБДОУ "Детский сад № 16"

15 Июня 2026 г.

**Меню на 16.06.2026**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<b><u>САД ЗАВТРАК</u></b>		
200	<b>Каша рисовая на воде</b>	ЭЦ-202, Б-5, Ж-7, У-27, Вит.А-43, Вит.С-2, Na-71, К-220, Ca-164, Mg-30, P-156
180	<b>Чай с сахаром</b>	ЭЦ-29, У-7
30	<b>Хлеб ржаной</b>	ЭЦ-59, Б-2, У-11, Na-122, К-70, Са-9, Mg-14, P-45, Fe-1
<b>Итого за САД ЗАВТРАК:</b>		
ЭЦ-290, Б-7, Ж-7, У-45, Вит.А-43, Вит.С-2, Na-193, К-290, Са-173, Mg-44, P-201, Fe-1		
<b><u>САД ЗАВТРАК2</u></b>		
80	<b>Сок фруктовый</b>	ЭЦ-227, Б-3, Ж-1, У-39, Вит.С-800, Вит.РР-1, Na-9, К-40, Са-48, Mg-14, P-14, Fe-2
<b>Итого за САД ЗАВТРАК2:</b>		
ЭЦ-227, Б-3, Ж-1, У-39, Вит.С-800, Вит.РР-1, Na-9, К-40, Са-48, Mg-14, P-14, Fe-2		
<b><u>САД ОБЕД</u></b>		
45	<b>Салат из свеклы</b>	ЭЦ-52, Б-1, Ж-3, У-5, Вит.С-6, Na-26, К-160, Са-21, Mg-12, P-24, Fe-1
200	<b>Суп гороховый на курином бульоне</b>	ЭЦ-269, Б-16, Ж-11, У-26, Вит.А-2, Вит.С-12, Вит.РР-3, Na-1988, К-699, Са-67, Mg-60, P-198, Fe-4
200	<b>Суп гороховый с мясом (без лука)</b>	ЭЦ-269, Б-16, Ж-11, У-26, Вит.А-2, Вит.С-12, Вит.РР-3, Na-1988, К-699, Са-67, Mg-60, P-198, Fe-4
80	<b>Мясо отварное</b>	ЭЦ-203, Б-17, Ж-15, У-1, Вит.РР-4, Na-61, К-313, Са-10, Mg-22, P-177, Fe-3
80	<b>Цыплята, тушеные с морковью</b>	ЭЦ-369, Б-27, Ж-27, У-6, Вит.А-85, Вит.С-6, Вит.РР-9, Na-108, К-430, Са-44, Mg-42, P-254, Fe-2
80	<b>Рыба по-польски</b>	ЭЦ-130, Б-15, Ж-7, У-1, Вит.А-25, Na-74, К-343, Са-60, Mg-42, P-229, Fe-1
135	<b>Картофель отварной</b>	ЭЦ-140, Б-3, Ж-3, У-23, Вит.А-16, Вит.С-28, Вит.РР-2, Na-40, К-808, Са-15, Mg-33, P-84, Fe-1
180	<b>Компот из апельсинов</b>	ЭЦ-64, У-15, Вит.С-28, Na-6, К-93, Са-16, Mg-6, P-11
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ЭЦ-55, Б-2, У-10, Na-114, К-66, Са-8, Mg-13, P-42, Fe-1
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-79, Б-2, Ж-1, У-15, Na-128, К-28, Са-6, Mg-4, P-19
<b>Итого за САД ОБЕД:</b>		
ЭЦ-803, Б-36, Ж-26, У-101, Вит.А-69, Вит.С-74, Вит.РР-5, Na-2363, К-2195, Са-235, Mg-181, P-594, Fe-8		
<b><u>САД ПОЛДНИК</u></b>		
80	<b>Сок фруктовый</b>	ЭЦ-227, Б-3, Ж-1, У-39, Вит.С-800, Вит.РР-1, Na-9, К-40, Са-48, Mg-14, P-14, Fe-2
<b>Итого за САД ПОЛДНИК:</b>		
ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Na-5, К-96, Са-6, Mg-3, P-6, Fe-1		
<b><u>САД УЖИН</u></b>		
80	<b>Куры отварные</b>	ЭЦ-215, Б-18, Ж-16, Вит.А-39, Вит.С-2, Вит.РР-6, Na-69, К-240, Са-15, Mg-20, P-159, Fe-1
150	<b>Вермишель отварная</b>	ЭЦ-206, Б-6, Ж-4, У-36, Вит.А-20, Вит.РР-1, Na-2, К-64, Са-11, Mg-8, P-46, Fe-1
180	<b>Чай с сахаром</b>	ЭЦ-29, У-7
30	<b>Хлеб ржаной</b>	ЭЦ-59, Б-2, У-11, Na-122, К-70, Са-9, Mg-14, P-45, Fe-1
<b>Итого за САД УЖИН:</b>		
ЭЦ-509, Б-26, Ж-20, У-54, Вит.А-59, Вит.С-2, Вит.РР-7, Na-193, К-374, Са-35, Mg-42, P-250, Fe-3		

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