

Обновить

Настройка

МБДОУ "Детский сад № 16"

19 Октября 2026 г.

Меню на 20.10.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
200	Каша рисовая на воде	ЭЦ-202, Б-5, Ж-7, У-27, Вит.А-43, Вит.С-2, Na-71, К-220, Ca-164, Mg-30, P-156
200	Каша пшеничная молочная	ЭЦ-199, Б-6, Ж-7, У-28, Вит.А-37, Вит.С-2, Na-74, К-253, Ca-179, Mg-37, P-177, Fe-1
180	Чай с сахаром	ЭЦ-29, У-7
30	Хлеб ржаной	ЭЦ-59, Б-2, У-11, Na-122, К-70, Ca-9, Mg-14, P-45, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК:		ЭЦ-489, Б-13, Ж-14, У-73, Вит.А-80, Вит.С-4, Na-267, К-543, Ca-352, Mg-81, P-378, Fe-2
<u>САД ЗАВТРАК2</u>		
80	Сок фруктовый	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
<u>САД ОБЕД</u>		
60	Салат из свеклы	ЭЦ-69, Б-1, Ж-4, У-7, Вит.С-7, Na-34, К-213, Ca-27, Mg-16, P-32, Fe-1
200	Суп гороховый с мясом (без лука)	ЭЦ-269, Б-16, Ж-11, У-26, Вит.А-2, Вит.С-12, Вит.РР-3, Na-1988, К-699, Ca-67, Mg-60, P-198, Fe-4
200	Суп гороховый на курином	ЭЦ-269, Б-16, Ж-11, У-26, Вит.А-2, Вит.С-12, Вит.РР-3, Na-1988, К-699, Ca-67, Mg-60, P-198, Fe-4
200	Суп гороховый вегетарианский	ЭЦ-269, Б-16, Ж-11, У-26, Вит.А-2, Вит.С-12, Вит.РР-3, Na-1988, К-699, Ca-67, Mg-60, P-198, Fe-4
80	Цыплята, тушеные с морковью	ЭЦ-369, Б-27, Ж-27, У-6, Вит.А-85, Вит.С-6, Вит.РР-9, Na-108, К-430, Ca-44, Mg-42, P-254, Fe-2
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
135	Картофель отварной	ЭЦ-140, Б-3, Ж-3, У-23, Вит.А-16, Вит.С-28, Вит.РР-2, Na-40, К-808, Ca-15, Mg-33, P-84, Fe-1
180	Чай с сахаром	ЭЦ-29, У-7
40	Хлеб ржаной	ЭЦ-55, Б-2, У-10, Na-114, К-66, Ca-8, Mg-13, P-42, Fe-1
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-79, Б-2, Ж-1, У-15, Na-128, К-28, Ca-6, Mg-4, P-19
Итого за САД ОБЕД:		ЭЦ-820, Б-36, Ж-27, У-103, Вит.А-69, Вит.С-75, Вит.РР-5, Na-2371, К-2248, Ca-241, Mg-185, P-602, Fe-8
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
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
<u>САД УЖИН</u>		
80	Куры отварные	ЭЦ-215, Б-18, Ж-16, Вит.А-39, Вит.С-2, Вит.РР-6, Na-69, К-240, Ca-15, Mg-20, P-159, Fe-1
150	Вермишель отварная	ЭЦ-206, Б-6, Ж-4, У-36, Вит.А-20, Вит.РР-1, Na-2, К-64, Ca-11, Mg-8, P-46, Fe-1
180	Чай с сахаром	ЭЦ-29, У-7
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-509, Б-26, Ж-20, У-54, Вит.А-59, Вит.С-2, Вит.РР-7, Na-193, К-374, Ca-35, Mg-42, P-250, Fe-3

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