Обновить | Настройка

МБДОУ "Детский сад № 16"

26 Ноября 2026 г.

Меню на 27.11.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
	САД ЗАВТРАК	
200	***Каша пшенная на воде***	ЭЦ-199, Б-6, Ж-7, У-28, Вит.А-37, Вит.С-2, Na-74, K-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, K-70, Ca-9, Mg-14, P-45, Fe-1
	Итого за САД ЗАВТРАК:	ЭЦ-456, Б-16, Ж-16, У-61, Вит.А-97, Вит.С-4, Na-393, K-514, Ca-468, Mg-67, P-393, 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	
200	***Уха ростовская с консервированными томатами (без лука)***	ЭЦ-136, Б-10, Ж-5, У-12, Вит.А-29, Вит.С-18, Вит.РР-1, Na-2147, K-673, Ca-53, Mg-50, P-184, Fe-1
200	***Суп картофельный с макаронными изделиями вегетарианский***	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	***Бефстроганов из печени (без лука)***	ЭЦ-315, Б-5, Ж-4, У-50, Вит.А-21, Вит.С-865, Вит.РР-1, Na-21, K-179, Ca-75, Mg-32, P-55, Fe-3
80	***Котлеты рыбные любительские***	ЭЦ-151, Б-12, Ж-7, У-9, Вит.А-21, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-53, K-371, Ca-50, Mg-46, P-194, Fe-1
200	***Картофель отварной***	ЭЦ-207, Б-4, Ж-5, У-34, Вит.А-24, Вит.С-42, Вит.РР-3, Na-60, K-1197, Ca-22, Mg-48, P-124, Fe-2
180	***Кисель из повидла***	ЭЦ-129, У-33, Na-1, K-40, Ca-8, Mg-2, P-9
35	***Хлеб ржаной***	ЭЦ-49, Б-2, У-9, Na-99, K-58, Ca-7, Mg-12, P-37, Fe-1
30	***Хлеб пшеничный***	ЭЦ-79, Б-2, Ж-1, У-15, Na-128, K-28, Ca-6, Mg-4, P-19
	Итого за САД ОБЕД:	ЭЦ-855, Б-23, Ж-15, У-139, Вит.А-77, Вит.С-906, Вит.РР-3, Na-2452, K-1680, Ca-219, Mg-132, P-413, Fe-6
	САД УЖИН	
85	***Булочка с сахаром***	ЭЦ-376, Б-11, Ж-9, У-63, Вит.А-22, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-45, K-182, Ca-79, Mg-20, P-134, Fe-1
180	***Чай с сахаром***	ЭЦ-29, У-7
	Итого за САД УЖИН:	ЭЦ-405, Б-11, Ж-9, У-70, Вит.А-22, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-45, K-182, Ca-79, Mg-20, P-134, Fe-1

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