

Обновить	Настройка
----------	-----------

МБДОУ "Детский сад № 16"

03 Сентября 2026 г.

Меню на 04.09.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>ЯСЛИ ЗАВТРАК</u>		
45	Пюре фруктовое	ЭЦ-128, Б-2, Ж-1, У-22, Вит.С-450, Вит.РР-1, На-5, К-22, Са-27, Mg-8, P-8, Fe-1
150	Каша пшеничная молочная	ЭЦ-150, Б-5, Ж-5, У-21, Вит.А-28, Вит.С-1, На-56, К-190, Са-134, Mg-28, P-133
150	Кофейный напиток на молоке	ЭЦ-102, Б-4, Ж-4, У-12, Вит.А-25, Вит.С-2, На-62, К-182, Са-150, Mg-17, P-112
30/7	Хлеб пшеничный с сыром	ЭЦ-115, Б-5, Ж-4, У-15, Вит.А-27, На-213, К-37, Са-98, Mg-8, P-72
Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК:		ЭЦ-495, Б-16, Ж-14, У-70, Вит.А-80, Вит.С-453, Вит.РР-1, На-336, К-431, Са-409, Mg-61, P-325, Fe-1
<u>ЯСЛИ ЗАВТРАК2</u>		
60	Сок фруктовый	ЭЦ-170, Б-2, Ж-1, У-29, Вит.С-600, Вит.РР-1, На-7, К-30, Са-36, Mg-10, P-10, Fe-2
Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК2:		ЭЦ-170, Б-2, Ж-1, У-29, Вит.С-600, Вит.РР-1, На-7, К-30, Са-36, Mg-10, P-10, Fe-2
<u>ЯСЛИ ОБЕД</u>		
50	Икра морковная	ЭЦ-112, Б-2, Ж-8, У-9, Вит.А-8, Вит.С-8, Вит.РР-1, На-21, К-246, Са-30, Mg-39, P-62, Fe-1
150	Уха ростовская с консервированными томатами	ЭЦ-107, Б-8, Ж-4, У-9, Вит.А-24, Вит.С-14, Вит.РР-1, На-1321, К-522, Са-38, Mg-38, P-139, Fe-1
60	Суфле из печени	ЭЦ-330, Б-6, Ж-7, У-48, Вит.А-6, Вит.С-862, Вит.РР-1, На-37, К-143, Са-89, Mg-27, P-71, Fe-3
120	Пюре картофельное	ЭЦ-124, Б-3, Ж-4, У-19, Вит.А-18, Вит.С-21, Вит.РР-1, На-51, К-644, Са-64, Mg-30, P-99, Fe-1
150	Кисель из повидла	ЭЦ-108, У-28, На-1, К-33, Са-6, Mg-2, P-8
25	Хлеб ржаной	ЭЦ-49, Б-2, У-9, На-101, К-59, Са-7, Mg-12, P-37, Fe-1
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-52000, Б-1500, Ж-580, У-10280, Вит.В1-20, Вит.В2-10, Вит.РР-180, На-85400, К-18400, Са-3800, Mg-2600, P-
Итого за ЯСЛИ ОБЕД:		ЭЦ-52830, Б-1521, Ж-603, У-10402, Вит.А-56, Вит.В1-20, Вит.В2-10, Вит.С-905, Вит.РР-184, На-86932, К-20047, Са-4034, Mg-2748, P-13416, Fe-247
<u>ЯСЛИ УЖИН</u>		
85	Булочка с сахаром	ЭЦ-376, Б-11, Ж-9, У-63, Вит.А-22, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-45, К-182, Са-79, Mg-20, P-134, Fe-1
150	Чай с сахаром	ЭЦ-24, У-6
Итого за ЯСЛИ УЖИН:		ЭЦ-400, Б-11, Ж-9, У-69, Вит.А-22, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-45, К-182, Са-79, Mg-20, P-134, Fe-1
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
200	Каша пшеничная молочная	ЭЦ-199, Б-6, Ж-7, У-28, Вит.А-37, Вит.С-2, На-74, К-253, Са-179, Mg-37, P-177, Fe-1
180	Кофейный напиток на молоке	ЭЦ-123, Б-5, Ж-5, У-15, Вит.А-30, Вит.С-2, На-75, К-219, Са-180, Mg-21, P-135
35/10	Хлеб пшеничный с сыром	ЭЦ-134, Б-5, Ж-4, У-18, Вит.А-30, На-244, К-42, Са-109, Mg-9, P-81, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК:		ЭЦ-456, Б-16, Ж-16, У-61, Вит.А-97, Вит.С-4, На-393, К-514, Са-468, Mg-67, P-393, Fe-2

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