

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

МБДОУ "Детский сад № 16"

05 Августа 2026 г.

Меню на 06.08.2026

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, Na-5, К-22, Са-27, Mg-8, P-8, Fe-1
180	Каша геркулесовая молочная	ЭЦ-190, Б-6, Ж-9, У-22, Вит.А-44, Вит.С-2, Na-75, К-268, Са-181, Mg-43, P-188, Fe-1
180	Чай с молоком	ЭЦ-82, Б-3, Ж-3, У-11, Вит.А-17, Вит.С-1, Na-43, К-126, Са-104, Mg-12, P-78
20/7	Хлеб пшеничный с сыром	ЭЦ-77000, Б-3120, Ж-2640, У-10280, Вит.А-18200, Вит.В1-20, Вит.В2-30, Вит.С-50, Вит.РР-190, Na-142100, К-24560, Са-65400, Mg-5050, P-48000, Fe-310
Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК:		ЭЦ-77400, Б-3131, Ж-2653, У-10335, Вит.А-18261, Вит.В1-20, Вит.В2-30, Вит.С-503, Вит.РР-191, Na-142223, К-24976, Са-65712, Mg-5113, P-48274, Fe-312
<u>ЯСЛИ ЗАВТРАК2</u>		
60	Сок фруктовый	ЭЦ-170, Б-2, Ж-1, У-29, Вит.С-600, Вит.РР-1, Na-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, Na-7, К-30, Са-36, Mg-10, P-10, Fe-2
<u>ЯСЛИ ОБЕД</u>		
40	Икра кабачковая	ЭЦ-52, Б-1, Ж-4, У-3, Вит.С-3, Na-308, К-139, Са-18, Mg-7, P-16
150	Борщ с мясом и сметаной	ЭЦ-152, Б-8, Ж-9, У-10, Вит.А-4, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-1208, К-408, Са-45, Mg-29, P-108, Fe-2
80	Биточки из говядины	ЭЦ-262, Б-16, Ж-18, У-9, Вит.А-29, Вит.РР-4, Na-125, К-298, Са-34, Mg-22, P-175, Fe-2
100	Вермишель отварная	ЭЦ-149, Б-4, Ж-3, У-27, Вит.А-12, Na-2, К-48, Са-8, Mg-6, P-34, Fe-1
150	Компот из свежих яблок	ЭЦ-45, У-11, Вит.С-3, Na-8, К-89, Са-5, Mg-3, P-4, Fe-1
30	Хлеб ржаной	ЭЦ-59, Б-2, У-11, Na-122, К-70, Са-9, Mg-14, P-45, Fe-1
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-52000, Б-1500, Ж-580, У-10280, Вит.В1-20, Вит.В2-10, Вит.РР-180, Na-85400, К-18400, Са-3800, Mg-2600, P-
Итого за ЯСЛИ ОБЕД:		ЭЦ-52719, Б-1531, Ж-614, У-10351, Вит.А-45, Вит.В1-20, Вит.В2-10, Вит.С-23, Вит.РР-186, Na-87173, К-19452, Са-3919, Mg-2681, P-13382, Fe-247
<u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u>		
60	Сок фруктовый	ЭЦ-28, У-6, Вит.С-1, Na-4, К-72, Са-4, Mg-2, P-4, Fe-1
Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:		ЭЦ-28, У-6, Вит.С-1, Na-4, К-72, Са-4, Mg-2, P-4, Fe-1
<u>ЯСЛИ УЖИН</u>		
120	Сырники творожные, запеченные с соусом сметанным	ЭЦ-304, Б-27, Ж-13, У-17, Вит.А-58, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-65, К-168, Са-205, Mg-30, P-290, Fe-1
180	Молоко без сахара	ЭЦ-108, Б-5, Ж-6, У-8, Вит.А-36, Вит.С-2, Na-90, К-263, Са-216, Mg-25, P-162
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-29, Б-1, У-6, Na-47, К-10, Са-2, Mg-1, P-7
Итого за ЯСЛИ УЖИН:		ЭЦ-441, Б-33, Ж-19, У-31, Вит.А-94, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-202, К-441, Са-423, Mg-56, P-459, Fe-1

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