

[Обновить](#) [Настройка](#)

МБДОУ "Детский сад № 16"

30 Декабря 2025 г.

Меню на 12.01.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (кал), 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, K-22, Ca-27, Mg-8, P-8, Fe-1
130	Вермишель отварная	ЭЦ-195, Б-6, Ж-4, У-35, Вит.А-16, Вит.РР-1, Na-2, K-63, Ca-10, Mg-8, P-45, Fe-1
150	Чай с сахаром	ЭЦ-24, У-6
20	Печенье	ЭЦ-830, Б-15, Ж-20, У-149, Вит.А-20, Вит.РР-1, Na-660, K-220, Ca-58, Mg-40, P-180, Fe-4

Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК:

ЭЦ-1177, Б-23, Ж-25, У-212, Вит.А-36, Вит.С-450, Вит.РР-3, Na-667, K-305, Ca-95, Mg-56, P-233, Fe-6

ЯСЛИ ЗАВТРАК2

60	Сок фруктовый	ЭЦ-170, Б-2, Ж-1, У-29, Вит.С-600, Вит.РР-1, Na-7, K-30, Ca-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, K-30, Ca-36, Mg-10, P-10, Fe-2

ЯСЛИ ОБЕД

40	Икра кабачковая	ЭЦ-52, Б-1, Ж-4, У-3, Вит.С-3, Na-308, K-139, Ca-18, Mg-7, P-16
150	Суп гороховый вегетарианский	ЭЦ-142, Б-8, Ж-9, У-7, Вит.А-4, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-1198, Ca-398, Ca-44, Mg-26, P-104, Fe-2
120	Пюре картофельное	ЭЦ-124, Б-3, Ж-4, У-19, Вит.А-18, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-51, K-644, Ca-64, Mg-30, P-99, Fe-1
95	Омлет натуральный	ЭЦ-148, Б-10, Ж-11, У-2, Вит.А-13, Na-115, K-146, Ca-74, Mg-13, P-170, Fe-2
150	Компот из чернослива	ЭЦ-86, У-21, Na-2, K-130, Ca-12, Mg-15, P-12
35	Хлеб ржаной	ЭЦ-69, Б-2, У-13, Na-142, K-82, Ca-10, Mg-16, P-52, Fe-1
35	Хлеб пшеничный	ЭЦ-34, Б-1, У-7, Na-55, K-12, Ca-2, Mg-2, P-8

Итого за ЯСЛИ ОБЕД:

ЭЦ-513, Б-17, Ж-19, У-65, Вит.А-31, Вит.С-24, Вит.РР-1, Na-673, K-1153, Ca-180, Mg-83, P-357, Fe-4

ЯСЛИ ПОЛДНИК

60	Сок фруктовый	ЭЦ-28, У-6, Вит.С-1, Na-4, K-72, Ca-4, Mg-2, P-4, Fe-1
----	----------------------	--

Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК: ЭЦ-28, У-6, Вит.С-1, Na-4, K-72, Ca-4, Mg-2, P-4, Fe-1

ЯСЛИ УЖИН

130	Каша гречневая рассыпчатая	ЭЦ-212, Б-7, Ж-6, У-33, Вит.А-20, Вит.РР-2, Na-2, K-222, Ca-13, Mg-116, P-174, Fe-4
60	Цыплята, тушеные с морковью	ЭЦ-233, Б-16, Ж-17, У-4, Вит.А-54, Вит.С-4, Вит.РР-5, Na-66, K-270, Ca-28, Mg-27, P-158, Fe-1
180	Чай с молоком	ЭЦ-82, Б-3, Ж-3, У-11, Вит.А-17, Вит.С-1, Na-43, K-126, Ca-104, Mg-12, P-78
25	Хлеб ржаной	ЭЦ-50, Б-2, У-9, Na-101, K-59, Ca-7, Mg-12, P-37, Fe-1

Итого за ЯСЛИ УЖИН: ЭЦ-577, Б-28, Ж-26, У-57, Вит.А-91, Вит.С-5, Вит.РР-7, Na-212, K-677, Ca-152, Mg-167, P-447, Fe-6

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