Обновить | Настройка

МБДОУ "Детский сад № 16"

11 Ноября 2026 г.

Меню на 12.11.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
	ЯСЛИ ЗАВТРАК	
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
180	***Каша геркулесовая молочная***	ЭЦ-190, Б-6, Ж-9, У-22, Вит.А-44, Вит.С-2, Na-75, K-268, Ca-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, K-126, Ca-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,
	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, K-24976, Ca-65712, Mg-5113, P-48274, Fe-312
	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	
50	***Капуста тушеная***	ЭЦ-51, Б-2, Ж-3, У-5, Вит.А-9, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-11, K-229, Ca-36, Mg-15, P-31, Fe-1
30	***Пампушки с чесночным соусом***	ЭЦ-108, Б-3, Ж-3, У-18, Вит.А-2, Вит.С-1, Na-6, K-55, Ca-25, Mg-6, P-33
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, K-408, Ca-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, K-298, Ca-34, Mg-22, P-175, Fe-2
100	***Вермишель отварная***	ЭЦ-149, Б-4, Ж-3, У-27, Вит.А-12, Na-2, K-48, Ca-8, Mg-6, P-34, Fe-1
150	***Компот из свежих яблок***	ЭЦ-45, У-11, Вит.С-3, Na-8, K-89, Ca-5, Mg-3, P-4, Fe-1
30	***Хлеб ржаной***	ЭЦ-59, Б-2, У-11, Na-122, K-70, Ca-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, K-18400, Ca-3800, Mg-2600, P-
	Итого за ЯСЛИ ОБЕД:	ЭЦ-52826, Б-1535, Ж-616, У-10371, Вит.А-56, Вит.В1-20, Вит.В2-10, Вит.С-51, Вит.РР-187, Na-86882, K-19597, Ca-3962. Mg-2695. P-13430. Fe-248
	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	
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, K-168, Ca-205, Mg-30, P-290, Fe-1
30	***Соус из повидла или джема***	ЭЦ-22, У-6, K-7, Ca-1, P-1
180	***Молоко без сахара***	ЭЦ-108, Б-5, Ж-6, У-8, Вит.А-36, Вит.С-2, Na-90, K-263, Ca-216, Mg-25, P-162
30	***Хлеб пшеничный***	ЭЦ-29, Б-1, У-6, Na-47, K-10, Ca-2, Mg-1, P-7
	Итого за ЯСЛИ УЖИН:	ЭЦ-463, Б-33, Ж-19, У-37, Вит.А-94, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-202, K-448, Ca-424, Mg-56, P-460, Fe-1

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