

Обновить      Настройка

МБДОУ "Детский сад № 16"

16 Декабря 2025 г.

## Меню на 17.12.2025

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<b>ЯСЛИ ЗАВТРАК</b>		
45	<i>Пюре фруктовое</i>	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
150	<i>Каша рисовая молочная</i>	ЭЦ-152, Б-5, Ж-5, У-21, Вит.А-30, Вит.С-2, Na-62, K-190, Ca-145, Mg-25, P-132
150	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	ЭЦ-102, Б-4, Ж-4, У-12, Вит.А-25, Вит.С-2, Na-62, K-182, Ca-150, Mg-17, P-112
30	<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>	ЭЦ-115, Б-5, Ж-4, У-15, Вит.А-27, Na-213, K-37, Ca-98, Mg-8, P-72

Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК: ЭЦ-497, Б-16, Ж-14, У-70, Вит.А-82, Вит.С-454, Вит.РР-1, Na-342, K-431, Ca-420, Mg-58, P-324, Fe-1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<b>ЯСЛИ ЗАВТРАК2</b>		
60	<i>Сок овощной</i>	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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<b>ЯСЛИ ОБЕД</b>		
45	<i>Салат из свеклы</i>	ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У-5, Вит.С-6, Na-26, K-161, Ca-21, Mg-12, P-24, Fe-1
150	<i>Суп с вермишелью и мясом</i>	ЭЦ-147, Б-7, Ж-6, У-16, Вит.А-2, Вит.С-10, Вит.РР-2, Na-1192, K-364, Ca-27, Mg-24, P-93, Fe-1
65	<i>Суфле из отварного мяса запеченное</i>	ЭЦ-270, Б-17, Ж-20, У-6, Вит.А-28, Вит.С-1, Вит.РР-4, Na-83, K-323, Ca-63, Mg-24, P-201, Fe-2
130	<i>Капуста тушеная</i>	ЭЦ-138, Б-4, Ж-7, У-14, Вит.А-22, Вит.С-77, Вит.РР-2, Na-28, K-595, Ca-92, Mg-39, P-81, Fe-1
150	<i>Кисель из повидла</i>	ЭЦ-108, У-28, Na-1, K-33, Ca-6, Mg-2, P-8
30	<i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-60, Б-2, У-11, Na-122, K-70, Ca-9, Mg-14, P-45, Fe-1
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-29, Б-1, У-6, Na-47, K-10, Ca-2, Mg-1, P-7

Итого за ЯСЛИ ОБЕД: ЭЦ-805, Б-32, Ж-36, У-86, Вит.А-52, Вит.С-94, Вит.РР-8, Na-1499, K-1556, Ca-220, Mg-116, P-459, Fe-6

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<b>ЯСЛИ ПОЛДНИК</b>		
60	<i>Сок фруктовый</i>	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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<b>ЯСЛИ УЖИН</b>		
25	<i>Горошек зеленый отварной</i>	ЭЦ-10, Б-1, У-2, Вит.С-2, Na-90, K-25, Ca-5, Mg-5, P-15
60	<i>Рыба отварная с соусом польским</i>	ЭЦ-119, Б-13, Ж-5, У-5, Вит.А-21, Вит.С-1, Na-71, K-320, Ca-89, Mg-38, P-209, Fe-1
120	<i>Пюре картофельное</i>	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
150	<i>Чай с лимоном</i>	ЭЦ-15, У-3, Вит.С-3, Na-1, K-12, Ca-3, Mg-1, P-2
25	<i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-50, Б-2, У-9, Na-101, K-59, Ca-7, Mg-12, P-37, Fe-1
20	<i>Печенье</i>	ЭЦ-83, Б-2, Ж-2, У-15, Вит.А-2, Na-66, K-22, Ca-6, Mg-4, P-18

Итого за ЯСЛИ УЖИН: ЭЦ-401, Б-21, Ж-11, У-53, Вит.А-41, Вит.С-27, Вит.РР-1, Na-380, K-1082, Ca-174, Mg-90, P-380, Fe-3

Руководитель \_\_\_\_\_ Васильева М.. Зав.произв. \_\_\_\_\_ Диетсестра \_\_\_\_\_