

Обновить Настройка

МБДОУ "Детский сад № 16"

16 Января 2026 г.

Меню на 19.01.2026

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
150	Суп молочный с макаронными изделиями	ЭЦ-158, Б-5, Ж-7, У-19, Вит.А-40, Вит.С-1, Na-55, K-178, Ca-134, Mg-18, P-112
150	Какао с молоком	ЭЦ-101, Б-4, Ж-4, У-12, Вит.А-23, Вит.С-2, Na-59, K-209, Ca-144, Mg-27, P-122, Fe-1 ЭЦ-83000, Б-1520, Ж-1960, У-14880, Вит.А-2000, Вит.В1-20, Вит.В2-10, Вит.РР-140, Na-66000, K-22000,
20	Печенье	

Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК: ЭЦ-83387, Б-1531, Ж-1972, У-14933, Вит.А-2063, Вит.В1-20, Вит.В2-10, Вит.С-453, Вит.РР-141, Na-66119, K-22409, Ca-6105, Mg-4053, P-18242, Fe-422

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

45	Икра кабачковая	ЭЦ-58, Б-1, Ж-4, У-4, Вит.С-3, Na-343, K-154, Ca-20, Mg-7, P-18
150	Суп-харчо с мясом птицы	ЭЦ-110, Б-4, Ж-5, У-11, Вит.А-6, Вит.С-10, Вит.РР-1, Na-1184, K-296, Ca-26, Mg-20, P-64, Fe-1
85	Птица, тушеная в соусе	ЭЦ-239, Б-16, Ж-17, У-5, Вит.А-56, Вит.С-2, Вит.РР-5, Na-57, K-214, Ca-14, Mg-17, P-136, Fe-1
100	Каша гречневая рассыпчатая	ЭЦ-165, Б-6, Ж-4, У-26, Вит.А-16, Вит.РР-2, Na-2, K-172, Ca-10, Mg-90, P-135, Fe-3
150	Компот из кураги, изюма, чернослива	ЭЦ-92, Б-1, У-22, Na-17, K-215, Ca-21, Mg-13, P-26, Fe-1
30	Хлеб ржаной	ЭЦ-59, Б-2, У-11, Na-122, K-70, Ca-9, Mg-14, P-45, Fe-1
35	Хлеб пшеничный	ЭЦ-48, Б-1, Ж-1, У-9, Na-77, K-17, Ca-3, Mg-2, P-12

Итого за ЯСЛИ ОБЕД: ЭЦ-771, Б-31, Ж-31, У-88, Вит.А-78, Вит.С-15, Вит.РР-8, Na-1802, K-1138, Ca-103, Mg-163, P-436, Fe-7

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

25	Горошек зеленый отварной	ЭЦ-10, Б-1, У-2, Вит.С-2, Na-90, K-25, Ca-5, Mg-5, P-15
95	Омлет натуральный	ЭЦ-158, Б-9, Ж-12, У-2, Вит.А-32, Na-101, K-141, Ca-80, Mg-13, P-152, Fe-2
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-49, Б-2, У-9, Na-101, K-59, Ca-7, Mg-12, P-37, Fe-1

Итого за ЯСЛИ УЖИН: ЭЦ-299, Б-15, Ж-15, У-24, Вит.А-49, Вит.С-3, Na-335, K-351, Ca-196, Mg-42, P-282, Fe-3

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