

[Обновить](#) [Настройка](#)

МБДОУ "Детский сад № 16"

19 Декабря 2025 г.

Меню на 22.12.2025

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, K-22, Ca-27, Mg-8, P-8, Fe-1
150	Каша гречневая молочная	ЭЦ-182, Б-7, Ж-7, У-23, Вит.А-36, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-60, K-271, Ca-148, Mg-68, P-184, Fe-2
150	Кофейный напиток на молоке	ЭЦ-102, Б-4, Ж-4, У-12, Вит.А-25, Вит.С-2, Na-62, K-182, Ca-150, Mg-17, P-112
20	Печенье с маслом	ЭЦ-155, Б-2, Ж-10, У-15, Вит.А-45, Na-68, K-25, Ca-8, Mg-4, P-21

Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК:

ЭЦ-567, Б-15, Ж-22, У-72, Вит.А-106, Вит.С-454, Вит.РР-2, Na-195, K-500, Ca-333, Mg-97, P-325, Fe-3

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	Бульон куриный с гренками	ЭЦ-115, Б-7, Ж-5, У-10, Вит.А-13, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-1250, K-144, Ca-27, Mg-18, P-76, Fe-1
70	Котлета куриная	ЭЦ-253, Б-18, Ж-17, У-7, Вит.А-34, Вит.С-4, Вит.РР-5, Na-112, K-266, Ca-25, Mg-22, P-170, Fe-2
140	Рагу из овощей	ЭЦ-121, Б-3, Ж-3, У-18, Вит.А-22, Вит.С-41, Вит.РР-2, Na-37, K-657, Ca-55, Mg-47, P-99, Fe-1
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-730, Б-32, Ж-29, У-79, Вит.А-69, Вит.С-51, Вит.РР-9, Na-1906, K-1430, Ca-149, Mg-127, P-433, Fe-5

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-148, Б-10, Ж-11, У-2, Вит.А-13, Na-115, K-146, Ca-74, Mg-13, P-170, 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-50, Б-2, У-9, Na-101, K-59, Ca-7, Mg-12, P-37, Fe-1

Итого за ЯСЛИ УЖИН: ЭЦ-290, Б-16, Ж-14, У-24, Вит.А-30, Вит.С-3, Na-349, K-356, Ca-190, Mg-42, P-300, Fe-3

Руководитель _____ М.А. Васильев Зав.произв. _____ Диетсестра _____