

Обновить Настройка

МБДОУ "Детский сад № 16"

24 Декабря 2025 г.

Меню на 25.12.2025

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 молочная "Дружба" (рис, пшено)	ЭЦ-184, Б-6, Ж-6, У-25, Вит.А-36, Вит.С-2, Na-62, K-211, Ca-147, Mg-33, P-154
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-211, Ca-147, Mg-33, P-154
Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК:		ЭЦ-77394, Б-3131, Ж-2650, У-10338, Вит.А-18253, Вит.В1-20, Вит.В2-30, Вит.С-503, Вит.РР-191, Na-142210, K-24919, Ca-65678, Mg-5103, P-48240, Fe-311

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:		

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
200	Запеканка картофельная с отварным мясом	ЭЦ-397, Б-21, Ж-17, У-38, Вит.А-22, Вит.С-40, Вит.РР-6, Na-132, K-1416, Ca-80, Mg-69, P-313, Fe-4
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,

Итого за ЯСЛИ ОБЕД:

ЭЦ-52812, Б-1536, Ж-612, У-10373, Вит.А-37, Вит.В1-20, Вит.В2-10, Вит.С-91, Вит.РР-189, Na-86887, K-20667, Ca-4000, Mg-2736, P-13534, Fe-249

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:		

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	Запеканка творожная с	ЭЦ-317, Б-23, Ж-13, У-27, Вит.А-51, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-66, K-226, Ca-203, Mg-39, P-271, Fe-1
14	Сметана	ЭЦ-22400, Б-364, Ж-2100, У-504, Вит.А-14000, Вит.В2-9, Вит.С-56, Вит.РР-9, Na-5600, K-16240, Ca-12320, Mg-263
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-78, Б-2, Ж-1, У-15, Na-128, K-28, Ca-6, Mg-4, P-19

Итого за ЯСЛИ УЖИН:

ЭЦ-22903, Б-394, Ж-2120, У-554, Вит.А-14087, Вит.В2-9, Вит.С-60, Вит.РР-10, Na-5884, K-16757, Ca-12745, Mg-1328, P-8992, Fe-29

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