

Обновить

Настройка

МБДОУ "Детский сад № 16"

15 Июня 2026 г.

Меню на 16.06.2026

| 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, К-22, Са-27, Mg-8, P-8, Fe-1 |
| 150 | Каша рисовая молочная | ЭЦ-152, Б-5, Ж-5, У-21, Вит.А-30, Вит.С-2, Na-62, К-190, Са-145, Mg-25, P-132 |
| 180 | Чай с молоком | ЭЦ-82, Б-3, Ж-3, У-11, Вит.А-17, Вит.С-1, Na-43, К-126, Са-104, Mg-12, P-78 |
| 20/10 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | ЭЦ-118000, Б-1580, Ж-7830, У-10410, Вит.А-40000, Вит.В1-20, Вит.В2-20, Вит.РР-180, Na-86900, К-21400, Са-6200, Mg-2640, P-16000, Fe-260 |
| Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК: | | ЭЦ-118362, Б-1590, Ж-7839, У-10464, Вит.А-40047, Вит.В1-20, Вит.В2-20, Вит.С-453, Вит.РР-181, Na-87010, К-21738, Са-6476, Mg-2685, P-16218, Fe-261 |
| <u>ЯСЛИ ЗАВТРАК2</u> | | |
| 60 | Сок фруктовый | ЭЦ-170, Б-2, Ж-1, У-29, Вит.С-600, Вит.РР-1, Na-7, К-30, Са-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, К-30, Са-36, Mg-10, P-10, Fe-2 |
| <u>ЯСЛИ ОБЕД</u> | | |
| 45 | Салат из свеклы | ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У-5, Вит.С-6, Na-26, К-161, Са-21, Mg-12, P-24, Fe-1 |
| 150 | Суп гороховый с мясом | ЭЦ-186, Б-13, Ж-6, У-20, Вит.А-2, Вит.С-9, Вит.РР-3, Na-1204, К-545, Са-48, Mg-46, P-157, Fe-3 |
| 60 | Мясо отварное | ЭЦ-172, Б-15, Ж-12, Вит.РР-4, Na-51, К-264, Са-8, Mg-19, P-149, Fe-2 |
| 130 | Пюре розовое | ЭЦ-155, Б-4, Ж-5, У-22, Вит.А-31, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-56, К-752, Са-63, Mg-44, P-116, Fe-1 |
| 150 | Компот из апельсинов | ЭЦ-53, У-12, Вит.С-23, Na-5, К-77, Са-14, Mg-5, P-9 |
| 30 | Хлеб ржаной | ЭЦ-59, Б-2, У-11, Na-122, К-70, Са-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, К-18400, Са-3800, Mg-2600, P-10, Вит.С-52581, Б-1528, Ж-598, У-10352, Вит.А-55, Вит.В1-20, Вит.В2-10, Вит.С-62, Вит.РР-185, Na-86836, К-20199, Са-3980, Mg-2746, P-13466, Fe-246 |
| Итого за ЯСЛИ ОБЕД: | | ЭЦ-52000, Б-1500, Ж-580, У-10280, Вит.В1-20, Вит.В2-10, Вит.РР-180, Na-85400, К-18400, Са-3800, Mg-2600, P-10, Вит.С-52581, Б-1528, Ж-598, У-10352, Вит.А-55, Вит.В1-20, Вит.В2-10, Вит.С-62, Вит.РР-185, Na-86836, К-20199, Са-3980, Mg-2746, P-13466, Fe-246 |
| <u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u> | | |
| 60 | Сок фруктовый | ЭЦ-28, У-6, Вит.С-1, Na-4, К-72, Са-4, Mg-2, P-4, Fe-1 |
| Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК: | | ЭЦ-28, У-6, Вит.С-1, Na-4, К-72, Са-4, Mg-2, P-4, Fe-1 |
| <u>ЯСЛИ УЖИН</u> | | |
| 110 | Лапшевник с творогом | ЭЦ-168, Б-11, Ж-5, У-19, Вит.А-23, Na-25, К-82, Са-73, Mg-13, P-117, 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, К-16240, Са-12320, Mg- |
| 180 | Молоко без сахара | ЭЦ-108, Б-5, Ж-6, У-8, Вит.А-36, Вит.С-2, Na-90, К-263, Са-216, Mg-25, P-162 |
| 30 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-78, Б-2, Ж-1, У-15, Na-128, К-28, Са-6, Mg-4, P-19 |
| Итого за ЯСЛИ УЖИН: | | ЭЦ-22754, Б-382, Ж-2112, У-546, Вит.А-14059, Вит.В2-9, Вит.С-58, Вит.РР-9, Na-5843, К-16613, Са-12615, Mg-1302, P-8838, Fe-29 |

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