

01 Декабря 2025 г.

Меню на 02.12.2025

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
200	Каша манная молочная	ЭЦ-218, Б-7, Ж-10, У-26, Вит.А-56, Вит.С-2, На-81, К-259, Са-195, Мг-26, Р-161
200	Чай с молоком	ЭЦ-90, Б-3, Ж-3, У-12, Вит.А-19, Вит.С-1, На-48, К-140, Са-115, Мг-13, Р-86
30	Хлеб пшеничный с маслом	ЭЦ-145, Б-2, Ж-8, У-16, Вит.А-40, На-130, К-31, Са-8, Мг-4, Р-22
Итого за САД ЗАВТРАК:		ЭЦ-453, Б-12, Ж-21, У-54, Вит.А-115, Вит.С-3, На-259, К-430, Са-318, Мг-43, Р-269
<u>САД ЗАВТРАК2</u>		
80	Сок фруктовый	ЭЦ-227, Б-3, Ж-1, У-39, Вит.С-800, Вит.РР-1, На-9, К-40, Са-48, Мг-14, Р-14, Fe-2
Итого за САД ЗАВТРАК2:		ЭЦ-227, Б-3, Ж-1, У-39, Вит.С-800, Вит.РР-1, На-9, К-40, Са-48, Мг-14, Р-14, Fe-2
<u>САД ОБЕД</u>		
45	Томаты в заливке	ЭЦ-10, Б-1, У-2, Вит.С-7, На-235, К-127, Са-5, Мг-7, Р-17
200	Щи из свежей капусты с мясом с картофелем со сметаной	ЭЦ-176, Б-9, Ж-11, У-10, Вит.А-6, Вит.С-32, Вит.РР-3, На-1980, К-510, Са-62, Мг-34, Р-128, Fe-2
130	Котлеты рыбные с томатным соусом	ЭЦ-172, Б-17, Ж-6, У-12, Вит.А-26, Вит.С-3, Вит.РР-1, На-139, К-456, Са-59, Мг-56, Р-256, Fe-1
130	Пюре картофельное	ЭЦ-147, Б-4, Ж-5, У-20, Вит.А-27, Вит.С-23, Вит.РР-1, На-56, К-702, Са-70, Мг-32, Р-109, Fe-1
180	Компот из апельсинов	ЭЦ-64, У-15, Вит.С-28, На-6, К-93, Са-16, Мг-6, Р-11
40	Хлеб ржаной	ЭЦ-55, Б-2, У-10, На-114, К-66, Са-8, Мг-13, Р-42, Fe-1
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-79, Б-2, Ж-1, У-15, На-128, К-28, Са-6, Мг-4, Р-19
Итого за САД ОБЕД:		ЭЦ-703, Б-35, Ж-23, У-84, Вит.А-59, Вит.С-93, Вит.РР-5, На-2658, К-1982, Са-226, Мг-152, Р-582, Fe-5
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
80	Сок фруктовый	ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, На-5, К-96, Са-6, Мг-3, Р-6, Fe-1
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, На-5, К-96, Са-6, Мг-3, Р-6, Fe-1
<u>САД УЖИН</u>		
150	Запеканка творожно - рисовая	ЭЦ-336, Б-22, Ж-13, У-30, Вит.А-45, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-87, К-215, Са-200, Мг-42, Р-298, Fe-1
15	Сметана	ЭЦ-24, Ж-2, У-1, Вит.А-15, На-6, К-17, Са-13, Мг-1, Р-9
200	Молоко без сахара	ЭЦ-120, Б-6, Ж-6, У-9, Вит.А-40, Вит.С-3, На-100, К-292, Са-240, Мг-28, Р-180
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-78, Б-2, Ж-1, У-15, На-128, К-28, Са-6, Мг-4, Р-19
Итого за САД УЖИН:		ЭЦ-558, Б-30, Ж-22, У-55, Вит.А-100, Вит.С-4, Вит.РР-1, На-321, К-552, Са-459, Мг-75, Р-506, Fe-1

Руководитель _____ Васильева М..произв. _____

Диетсестра _____