

# Меню на 16.12.2025

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
-----------	--------------------	---------------------------------------

## САД ЗАВТРАК

200	Каша манная молочная	ЭЦ-218, Б-7, Ж-10, У-26, Вит.А-56, Вит.С-2, Na-81, К-259, Ca-195, Mg-26, P-161
200	Чай с молоком	ЭЦ-90, Б-3, Ж-3, У-12, Вит.А-19, Вит.С-1, Na-48, К-140, Ca-115, Mg-13, P-86
30	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	ЭЦ-145, Б-2, Ж-8, У-16, Вит.А-40, Na-130, К-31, Ca-8, Mg-4, P-22

Итого за САД ЗАВТРАК: ЭЦ-453, Б-12, Ж-21, У-54, Вит.А-115, Вит.С-3, Na-259, К-430, Ca-318, Mg-43, P-269

## САД ЗАВТРАК2

80	Сок фруктовый	ЭЦ-227, Б-3, Ж-1, У-39, Вит.С-800, Вит.РР-1, Na-9, К-40, Ca-48, Mg-14, P-14, Fe-2
----	---------------	-----------------------------------------------------------------------------------

Итого за САД ЗАВТРАК2: ЭЦ-227, Б-3, Ж-1, У-39, Вит.С-800, Вит.РР-1, Na-9, К-40, Ca-48, Mg-14, P-14, Fe-2

## САД ОБЕД

45	Томаты в заливке	ЭЦ-10, Б-1, У-2, Вит.С-7, Na-235, К-127, Ca-5, Mg-7, P-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, Na-1980, К-510, Ca-62, Mg-34, P-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, Na-139, К-456, Ca-59, Mg-56, P-256, Fe-1
130	Пюре картофельное	ЭЦ-147, Б-4, Ж-5, У-20, Вит.А-27, Вит.С-23, Вит.РР-1, Na-56, К-702, Ca-70, Mg-32, P-109, Fe-1
180	Компот из апельсинов	ЭЦ-64, У-15, Вит.С-28, Na-6, К-93, Ca-16, Mg-6, P-11
40	Хлеб ржаной	ЭЦ-55, Б-2, У-10, Na-114, К-66, Ca-8, Mg-13, P-42, Fe-1
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-79, Б-2, Ж-1, У-15, Na-128, К-28, Ca-6, Mg-4, P-19

Итого за САД ОБЕД: ЭЦ-703, Б-35, Ж-23, У-84, Вит.А-59, Вит.С-93, Вит.РР-5, Na-2658, К-1982, Ca-226, Mg-152, P-582, Fe-5

## САД ПОЛДНИК

80	Сок фруктовый	ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Na-5, К-96, Ca-6, Mg-3, P-6, Fe-1
----	---------------	--------------------------------------------------------

Итого за САД ПОЛДНИК: ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Na-5, К-96, Ca-6, Mg-3, P-6, Fe-1

## САД УЖИН

150	Запеканка творожно - рисовая	ЭЦ-336, Б-22, Ж-13, У-30, Вит.А-45, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-87, К-215, Ca-200, Mg-42, P-298, Fe-1
15	Сметана	ЭЦ-24000, Б-390, Ж-2250, У-540, Вит.А-15000, Вит.В2-10, Вит.С-60, Вит.РР-10, Na-6000, К-17400, Ca-13200, ЭЦ-120, Б-6, Ж-6, У-9, Вит.А-40, Вит.С-3, Na-100, К-292, Ca-240, Mg-28, P-180
200	Молоко без сахара	ЭЦ-78, Б-2, Ж-1, У-15, Na-128, К-28, Ca-6, Mg-4, P-19
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-78, Б-2, Ж-1, У-15, Na-128, К-28, Ca-6, Mg-4, P-19

Итого за САД УЖИН: ЭЦ-24534, Б-420, Ж-2270, У-594, Вит.А-15085, Вит.В2-10, Вит.С-64, Вит.РР-11, Na-6315, К-17935, Ca-13646, Mg-1424, P-9647, Fe-31

Руководитель \_\_\_\_\_ Васильева М. Зав.произв. \_\_\_\_\_ Диетсестра \_\_\_\_\_