

Меню на 16.12.2025

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, Нa-81, К-259, Сa-195, Mg-26, Р-161
200	Чай с молоком	ЭЦ-90, Б-3, Ж-3, У-12, Вит.А-19, Вит.С-1, Нa-48, К-140, Сa-115, Mg-13, Р-86
30	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	ЭЦ-145, Б-2, Ж-8, У-16, Вит.А-40, Нa-130, К-31, Сa-8, Mg-4, Р-22
Итого за САД ЗАВТРАК:		ЭЦ-453, Б-12, Ж-21, У-54, Вит.А-115, Вит.С-3, Нa-259, К-430, Сa-318, Mg-43, Р-269
<u>САД ЗАВТРАК2</u>		
80	Сок фруктовый	ЭЦ-227, Б-3, Ж-1, У-39, Вит.С-800, Вит.РР-1, Нa-9, К-40, Сa-48, Mg-14, Р-14, Fe-2
Итого за САД ЗАВТРАК2:		ЭЦ-227, Б-3, Ж-1, У-39, Вит.С-800, Вит.РР-1, Нa-9, К-40, Сa-48, Mg-14, Р-14, Fe-2
<u>САД ОБЕД</u>		
45	Томаты в заливке	ЭЦ-10, Б-1, У-2, Вит.С-7, Нa-235, К-127, Сa-5, Mg-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, Нa-1980, К-510, Сa-62, Mg-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, Нa-139, К-456, Сa-59, Mg-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, Нa-56, К-702, Сa-70, Mg-32, Р-109, Fe-1
180	Компот из апельсинов	ЭЦ-64, У-15, Вит.С-28, Нa-6, К-93, Сa-16, Mg-6, Р-11
40	Хлеб ржаной	ЭЦ-55, Б-2, У-10, Нa-114, К-66, Сa-8, Mg-13, Р-42, Fe-1
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-79, Б-2, Ж-1, У-15, Нa-128, К-28, Сa-6, Mg-4, Р-19
Итого за САД ОБЕД:		ЭЦ-703, Б-35, Ж-23, У-84, Вит.А-59, Вит.С-93, Вит.РР-5, Нa-2658, К-1982, Сa-226, Mg-152, Р-582, Fe-5
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
80	Сок фруктовый	ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Нa-5, К-96, Сa-6, Mg-3, Р-6, Fe-1
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Нa-5, К-96, Сa-6, Mg-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, Нa-87, К-215, Сa-200, Mg-42, Р-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, Нa-6000, К-17400, Сa-13200,
200	Молоко без сахара	ЭЦ-120, Б-6, Ж-6, У-9, Вит.А-40, Вит.С-3, Нa-100, К-292, Сa-240, Mg-28, Р-180
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-78, Б-2, Ж-1, У-15, Нa-128, К-28, Сa-6, Mg-4, Р-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, Нa-6315, К-17935, Сa-13646, Mg-1424, Р-9647, Fe-31

Руководитель _____ Васильева М.. Зав.произв. _____ Диетсестра _____