

16 Декабря 2025 г.

Меню на 17.12.2025

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
200	Каша рисовая молочная	ЭЦ-214, Б-6, Ж-7, У-31, Вит.А-40, Вит.С-2, Вит.РР-1, Нa-82, К-256, Сa-192, Mg-35, Р-180
180	Кофейный напиток на молоке	ЭЦ-123, Б-5, Ж-5, У-15, Вит.А-30, Вит.С-2, Нa-75, К-219, Сa-180, Mg-21, Р-135
35	Хлеб пшеничный с сыром	ЭЦ-134, Б-5, Ж-4, У-18, Вит.А-30, Нa-244, К-42, Сa-109, Mg-9, Р-81, Fe-1

Итого за САД ЗАВТРАК: ЭЦ-471, Б-16, Ж-16, У-64, Вит.А-100, Вит.С-4, Вит.РР-1, Нa-401, К-517, Сa-481, Mg-65, Р-396, Fe-1

САД ЗАВТРАК2

80	Сок томатный	ЭЦ-14, Б-1, У-2, Вит.С-8, Нa-2, К-192, Сa-6, Mg-10, Р-26, Fe-1
----	---------------------	--

Итого за САД ЗАВТРАК2: ЭЦ-14, Б-1, У-2, Вит.С-8, Нa-2, К-192, Сa-6, Mg-10, Р-26, Fe-2

САД ОБЕД

60	Салат из свеклы	ЭЦ-69, Б-1, Ж-4, У-7, Вит.С-7, Нa-34, К-213, Сa-27, Mg-16, Р-32, Fe-1
200	Суп с вермишелью и мясом	ЭЦ-204, Б-10, Ж-9, У-21, Вит.А-2, Вит.С-13, Вит.РР-3, Нa-1980, К-505, Сa-40, Mg-34, Р-138, Fe-2
80	Суфле из отварного мяса запеченное	ЭЦ-375, Б-25, Ж-28, У-7, Вит.А-34, Вит.С-1, Вит.РР-5, Нa-117, К-469, Сa-80, Mg-34, Р-290, Fe-3
140	Капуста тушеная	ЭЦ-149, Б-4, Ж-8, У-15, Вит.А-26, Вит.С-82, Вит.РР-2, Нa-30, К-639, Сa-99, Mg-42, Р-88, Fe-2
180	Кисель из повидла	ЭЦ-129, У-33, Нa-1, К-40, Сa-8, Mg-2, Р-9
40	Хлеб ржаной	ЭЦ-79, Б-3, У-15, Нa-162, К-94, Сa-12, Mg-19, Р-60, Fe-2
40	Хлеб пшеничный	ЭЦ-39, Б-1, У-8, Нa-63, К-14, Сa-3, Mg-2, Р-10

Итого за САД ОБЕД: ЭЦ-1044, Б-44, Ж-49, У-106, Вит.А-62, Вит.С-103, Вит.РР-10, Нa-2387, К-1974, Сa-269, Mg-149, Р-627, Fe-10

САД ПОЛДНИК

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

САД УЖИН

40	Горошек зеленый отварной	ЭЦ-16, Б-1, У-3, Вит.С-4, Нa-144, К-40, Сa-8, Mg-8, Р-25
80	Рыба отварная с соусом польским	ЭЦ-165, Б-17, Ж-8, У-7, Вит.А-27, Вит.С-1, Вит.РР-1, Нa-98, К-415, Сa-120, Mg-49, Р-276, 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	Чай с лимоном	ЭЦ-17, У-4, Вит.С-4, Нa-1, К-15, Сa-4, Mg-1, Р-2
35	Хлеб ржаной	ЭЦ-69, Б-2, У-13, Нa-142, К-82, Сa-10, Mg-16, Р-52, Fe-4
20	Печенье	ЭЦ-83, Б-2, Ж-2, У-15, Вит.А-2, Нa-66, К-22, Сa-6, Mg-4, Р-18

Итого за САД УЖИН: ЭЦ-497, Б-26, Ж-15, У-62, Вит.А-56, Вит.С-32, Вит.РР-2, Нa-507, К-1276, Сa-218, Mg-110, Р-482, Fe-3

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