

# Меню на 18.12.2025

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

## САД ЗАВТРАК

200	Каша геркулесовая молочная	ЭЦ-207, Б-7, Ж-9, У-24, Вит.А-48, Вит.С-2, Na-84, К-298, Са-201, Mg-48, P-209, Fe-1
200	Чай с молоком	ЭЦ-90, Б-3, Ж-3, У-12, Вит.А-19, Вит.С-1, Na-48, К-140, Са-115, Mg-13, P-86
30	Хлеб пшеничный с сыром	ЭЦ-115, Б-5, Ж-4, У-15, Вит.А-26, Na-209, К-36, Са-94, Mg-7, P-69

### Итого за САД ЗАВТРАК:

ЭЦ-412, Б-15, Ж-16, У-51, Вит.А-93, Вит.С-3, Na-341, К-474, Са-410, Mg-68, P-364, Fe-1

## САД ЗАВТРАК2

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

## САД ОБЕД

70	Капуста тушеная	ЭЦ-73, Б-2, Ж-4, У-8, Вит.А-12, Вит.С-41, Вит.РР-1, Na-15, К-319, Са-50, Mg-21, P-44, Fe-1
60	Пампушки с чесночным соусом	ЭЦ-212, Б-5, Ж-7, У-33, Вит.А-10, Вит.РР-1, Na-11, К-82, Са-30, Mg-10, P-56, Fe-1
200	Борщ с мясом и сметаной	ЭЦ-187, Б-9, Ж-11, У-13, Вит.А-5, Вит.С-22, Вит.РР-3, Na-1993, К-512, Са-62, Mg-37, P-132, Fe-2
80	Биточки из говядины	ЭЦ-262, Б-16, Ж-18, У-9, Вит.А-29, Вит.РР-4, Na-125, К-298, Са-34, Mg-22, P-175, Fe-2
130	Вермишель отварная	ЭЦ-195, Б-6, Ж-4, У-35, Вит.А-16, Вит.РР-1, Na-2, К-63, Са-10, Mg-8, P-45, Fe-1
180	Компот из свежих яблок	ЭЦ-54, У-13, Вит.С-4, Na-10, К-106, Са-6, Mg-3, P-4, Fe-1
40	Хлеб ржаной	ЭЦ-55, Б-2, У-10, Na-114, К-66, Са-8, Mg-13, P-42, Fe-1
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-78, Б-2, Ж-1, У-15, Na-128, К-28, Са-6, Mg-4, P-19

### Итого за САД ОБЕД:

ЭЦ-1116, Б-42, Ж-45, У-136, Вит.А-72, Вит.С-67, Вит.РР-10, Na-2398, К-1474, Са-206, Mg-118, P-517, Fe-9

## САД ПОЛДНИК

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

### Итого за САД ПОЛДНИК:

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

## САД УЖИН

155	Сырники творожные, запеченные с соусом сметанным	ЭЦ-400, Б-36, Ж-18, У-22, Вит.А-74, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-93, К-228, Са-269, Mg-40, P-389, Fe-1
200	Молоко без сахара	ЭЦ-120, Б-6, Ж-6, У-9, Вит.А-40, Вит.С-3, Na-100, К-292, Са-240, Mg-28, P-180
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-79, Б-2, Ж-1, У-15, Na-128, К-28, Са-6, Mg-4, P-19

### Итого за САД УЖИН:

ЭЦ-599, Б-44, Ж-25, У-46, Вит.А-114, Вит.В2-1, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-321, К-548, Са-515, Mg-72, P-588, Fe-1

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