

**Меню на 19.12.2025**

| Выход (г)                 | Наименование блюда                | эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),   |
|---------------------------|-----------------------------------|---|
| <b><u>САД ЗАВТРАК</u></b> |                                   |   |
| 200                       | <b>Каша пшеничная молочная</b>    | ЭЦ-199, Б-6, Ж-7, У-28, Вит.А-37, Вит.С-2, Na-74, K-253, Ca-179, Mg-37, P-177, Fe-1 |
| 180                       | <b>Кофейный напиток на молоке</b> | ЭЦ-123, Б-5, Ж-5, У-15, Вит.А-30, Вит.С-2, Na-75, K-219, Ca-180, Mg-21, P-135       |
| 35                        | <b>Хлеб пшеничный с сыром</b>     | ЭЦ-134, Б-5, Ж-4, У-18, Вит.А-30, Na-244, K-42, Ca-109, Mg-9, P-81, Fe-1            |

**Итого за САД ЗАВТРАК:** ЭЦ-456, Б-16, Ж-16, У-61, Вит.А-97, Вит.С-4, Na-393, K-514, Ca-468, Mg-67, P-393, Fe-2

**САД ЗАВТРАК2**

|   |                      |   |
|---|----------------------|---|
| 80  | <b>Сок фруктовый</b> | ЭЦ-227, Б-3, Ж-1, У-39, Вит.С-800, Вит.РР-1, Na-9, K-40, Ca-48, Mg-14, P-14, Fe-2 |
| <b>Итого за САД ЗАВТРАК2:</b> ЭЦ-227, Б-3, Ж-1, У-39, Вит.С-800, Вит.РР-1, Na-9, K-40, Ca-48, Mg-14, P-14, Fe-2 |                      |   |

**САД ОБЕД**

|     |  |  |
|-----|--|--|
| 70  | <b>Икра морковная</b>                              | ЭЦ-129, Б-2, Ж-8, У-11, Вит.А-12, Вит.С-9, Вит.РР-1, Na-28, K-300, Ca-41, Mg-52, P-84, Fe-1      |
| 200 | <b>Уха ростовская с консервированными томатами</b> | ЭЦ-136, Б-10, Ж-5, У-12, Вит.А-29, Вит.С-18, Вит.РР-1, Na-2147, K-673, Ca-53, Mg-50, P-184, Fe-1 |
| 80  | <b>Бефстроганов из печени</b>                      | ЭЦ-315, Б-5, Ж-4, У-50, Вит.А-21, Вит.С-865, Вит.РР-1, Na-21, K-179, Ca-75, Mg-32, P-55, Fe-3    |
| 130 | <b>Пюре картофельное</b>                           | ЭЦ-147, Б-4, Ж-5, У-20, Вит.А-27, Вит.С-23, Вит.РР-1, Na-56, K-702, Ca-70, Mg-32, P-109, Fe-1    |
| 180 | <b>Кисель из повидла</b>                           | ЭЦ-129, У-33, Na-1, K-40, Ca-8, Mg-2, P-9  |
| 35  | <b>Хлеб ржаной</b>                                 | ЭЦ-49, Б-2, У-9, Na-99, K-58, Ca-7, Mg-12, P-37, Fe-1  |
| 30  | <b>Хлеб пшеничный</b>                              | ЭЦ-79, Б-2, Ж-1, У-15, Na-128, K-28, Ca-6, Mg-4, P-19  |

**Итого за САД ОБЕД:** ЭЦ-984, Б-25, Ж-23, У-150, Вит.А-89, Вит.С-915, Вит.РР-4, Na-2480, K-1980, Ca-260, Mg-184, P-497, Fe-7

**САД УЖИН**

|     |                          |   |
|-----|--------------------------|---|
| 85  | <b>Булочка с сахаром</b> | ЭЦ-376, Б-11, Ж-9, У-63, Вит.А-22, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-45, K-182, Ca-79, Mg-20, P-134, Fe-1 |
| 180 | <b>Чай с сахаром</b>     | ЭЦ-29, У-7  |

**Итого за САД УЖИН:** ЭЦ-405, Б-11, Ж-9, У-70, Вит.А-22, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-45, K-182, Ca-79, Mg-20, P-134, Fe-1

Руководитель \_\_\_\_\_

Зав.произв. \_\_\_\_\_ Диетсестра \_\_\_\_\_