

Меню на 19.12.2025

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
200	<i>Каша пшениная молочная</i>	ЭЦ-199, Б-6, Ж-7, У-28, Вит.А-37, Вит.С-2, На-74, К-253, Са-179, Мг-37, Р-177, Fe-1
180	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	ЭЦ-123, Б-5, Ж-5, У-15, Вит.А-30, Вит.С-2, На-75, К-219, Са-180, Мг-21, Р-135
35	<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>	ЭЦ-134, Б-5, Ж-4, У-18, Вит.А-30, На-244, К-42, Са-109, Мг-9, Р-81, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК: ЭЦ-456, Б-16, Ж-16, У-61, Вит.А-97, Вит.С-4, На-393, К-514, Са-468, Мг-67, Р-393, Fe-2		
<u>САД ЗАВТРАК2</u>		
80	<i>Сок фруктовый</i>	ЭЦ-227, Б-3, Ж-1, У-39, Вит.С-800, Вит.РР-1, На-9, К-40, Са-48, Мг-14, Р-14, Fe-2
Итого за САД ЗАВТРАК2: ЭЦ-227, Б-3, Ж-1, У-39, Вит.С-800, Вит.РР-1, На-9, К-40, Са-48, Мг-14, Р-14, Fe-2		
<u>САД ОБЕД</u>		
70	<i>Икра морковная</i>	ЭЦ-129, Б-2, Ж-8, У-11, Вит.А-12, Вит.С-9, Вит.РР-1, На-28, К-300, Са-41, Мг-52, Р-84, Fe-1
200	<i>Уха ростовская с консервированными томатами</i>	ЭЦ-136, Б-10, Ж-5, У-12, Вит.А-29, Вит.С-18, Вит.РР-1, На-2147, К-673, Са-53, Мг-50, Р-184, Fe-1
80	<i>Бефстроганов из печени</i>	ЭЦ-315, Б-5, Ж-4, У-50, Вит.А-21, Вит.С-865, Вит.РР-1, На-21, К-179, Са-75, Мг-32, Р-55, Fe-3
130	<i>Пюре картофельное</i>	ЭЦ-147, Б-4, Ж-5, У-20, Вит.А-27, Вит.С-23, Вит.РР-1, На-56, К-702, Са-70, Мг-32, Р-109, Fe-1
180	<i>Кисель из повидла</i>	ЭЦ-129, У-33, На-1, К-40, Са-8, Мг-2, Р-9
35	<i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-49, Б-2, У-9, На-99, К-58, Са-7, Мг-12, Р-37, Fe-1
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-79, Б-2, Ж-1, У-15, На-128, К-28, Са-6, Мг-4, Р-19
Итого за САД ОБЕД: ЭЦ-984, Б-25, Ж-23, У-150, Вит.А-89, Вит.С-915, Вит.РР-4, На-2480, К-1980, Са-260, Мг-184, Р-497, Fe-7		
<u>САД УЖИН</u>		
85	<i>Булочка с сахаром</i>	ЭЦ-376, Б-11, Ж-9, У-63, Вит.А-22, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-45, К-182, Са-79, Мг-20, Р-134, Fe-1
180	<i>Чай с сахаром</i>	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, На-45, К-182, Са-79, Мг-20, Р-134, Fe-1		

Руководитель _____

Зав.произв. _____

Диетсестра _____