

Меню на 03.12.2025

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
250	Каша рисовая на воде	ЭЦ-252, Б-7, Ж-9, У-34, Вит.А-54, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-88, К-275, Са-205, Mg-38, P-195
180	Чай с сахаром	ЭЦ-29, У-7
35	Хлеб пшеничный с сыром	ЭЦ-134, Б-5, Ж-4, У-18, Вит.А-30, Na-244, К-42, Са-109, Mg-9, P-81, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК:		ЭЦ-471, Б-16, Ж-16, У-64, Вит.А-100, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-401, К-517, Са-481, Mg-65, P-396, Fe-1
<u>САД ЗАВТРАК2</u>		
80	Сок томатный	ЭЦ-14, Б-1, У-2, Вит.С-8, Na-2, К-192, Са-6, Mg-10, P-26, Fe-1
100	Чай с сахаром	ЭЦ-28, У-7
Итого за САД ЗАВТРАК2:		ЭЦ-42, Б-1, У-9, Вит.С-8, Na-2, К-192, Са-6, Mg-10, P-26, Fe-1
<u>САД ОБЕД</u>		
60	Салат из свеклы	ЭЦ-69, Б-1, Ж-4, У-7, Вит.С-7, Na-34, К-213, Са-27, Mg-16, P-32, Fe-1
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	ЭЦ-192, Б-8, Ж-8, У-21, Вит.А-17, Вит.С-16, Вит.РР-3, Na-2366, К-575, Са-41, Mg-32, P-126, Fe-2
80	Цыплята, тушеные с морковью	ЭЦ-369, Б-27, Ж-27, У-6, Вит.А-85, Вит.С-6, Вит.РР-9, Na-108, К-430, Са-44, Mg-42, P-254, Fe-2
140	Капуста тушеная	ЭЦ-149, Б-4, Ж-8, У-15, Вит.А-26, Вит.С-82, Вит.РР-2, Na-30, К-639, Са-99, Mg-42, P-88, Fe-2
180	Кисель из повидла	ЭЦ-129, У-33, Na-1, К-40, Са-8, Mg-2, P-9
40	Хлеб ржаной	ЭЦ-79, Б-3, У-15, Na-162, К-94, Са-12, Mg-19, P-60, Fe-2
40	Хлеб пшеничный	ЭЦ-39, Б-1, У-8, Na-63, К-14, Са-3, Mg-2, P-10
Итого за САД ОБЕД:		ЭЦ-1044, Б-44, Ж-49, У-106, Вит.А-62, Вит.С-103, Вит.РР-10, Na-2387, К-1974, Са-269, Mg-149, P-627, Fe-10
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
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
<u>САД УЖИН</u>		
40	Горошек зеленый отварной	ЭЦ-16, Б-1, У-3, Вит.С-4, Na-144, К-40, Са-8, Mg-8, P-25
80	Куры отварные	ЭЦ-215, Б-18, Ж-16, Вит.А-39, Вит.С-2, Вит.РР-6, Na-69, К-240, Са-15, Mg-20, P-159, Fe-1
135	Картофель отварной	ЭЦ-140, Б-3, Ж-3, У-23, Вит.А-16, Вит.С-28, Вит.РР-2, Na-40, К-808, Са-15, Mg-33, P-84, Fe-1
80	Мясо отварное	ЭЦ-203, Б-17, Ж-15, У-1, Вит.РР-4, Na-61, К-313, Са-10, Mg-22, P-177, Fe-3
180	Чай с лимоном	ЭЦ-17, У-4, Вит.С-4, Na-1, К-15, Са-4, Mg-1, P-2
35	Хлеб ржаной	ЭЦ-69, Б-2, У-13, Na-142, К-82, Са-10, Mg-16, P-52, Fe-1
20	Печенье	ЭЦ-83, Б-2, Ж-2, У-15, Вит.А-2, Na-66, К-22, Са-6, Mg-4, P-18
Итого за САД УЖИН:		ЭЦ-497, Б-26, Ж-15, У-62, Вит.А-56, Вит.С-32, Вит.РР-2, Na-507, К-1276, Са-218, Mg-110, P-482, Fe-3

Руководитель _____ Васильева М.з.произв. _____

Диетсестра _____