

## Меню на 11.12.2025

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<b><u>САД ЗАВТРАК</u></b>		
200	<b>Каша пшениная молочная</b>	ЭЦ-199, Б-6, Ж-7, У-28, Вит.А-37, Вит.С-2, На-74, К-253, Са-179, Mg-37, P-177, Fe-1
200	<b>Чай с молоком</b>	ЭЦ-90, Б-3, Ж-3, У-12, Вит.А-19, Вит.С-1, На-48, К-140, Са-115, Mg-13, P-86
30/10	<b>Хлеб пшеничный с сыром</b>	ЭЦ-115, Б-5, Ж-4, У-15, Вит.А-26, На-209, К-36, Са-94, Mg-7, P-69
<b>Итого за САД ЗАВТРАК:</b>		ЭЦ-450, Б-16, Ж-16, У-60, Вит.А-93, Вит.С-3, Вит.РР-1, На-340, К-458, Са-405, Mg-63, P-360, Fe-1
<b><u>САД ЗАВТРАК2</u></b>		
80	<b>Сок фруктовый</b>	ЭЦ-227, Б-3, Ж-1, У-39, Вит.С-800, Вит.РР-1, На-9, К-40, Са-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, На-9, К-40, Са-48, Mg-14, P-14, Fe-2
<b><u>САД ОБЕД</u></b>		
70	<b>Капуста тушеная</b>	ЭЦ-73, Б-2, Ж-4, У-8, Вит.А-12, Вит.С-41, Вит.РР-1, На-15, К-319, Са-50, Mg-21, P-44, Fe-1
60	<b>Пампушки с чесночным соусом</b>	ЭЦ-212, Б-5, Ж-7, У-33, Вит.А-10, Вит.РР-1, На-11, К-82, Са-30, Mg-10, P-56, Fe-1
200	<b>Борщ с мясом и сметаной</b>	ЭЦ-187, Б-9, Ж-11, У-13, Вит.А-5, Вит.С-22, Вит.РР-3, На-1993, К-512, Са-62, Mg-37, P-132, Fe-2
200	<b>Запеканка картофельная с отварным мясом</b>	ЭЦ-397, Б-21, Ж-17, У-38, Вит.А-22, Вит.С-40, Вит.РР-6, На-132, К-1416, Са-80, Mg-69, P-313, Fe-4
180	<b>Компот из свежих яблок</b>	ЭЦ-54, У-13, Вит.С-4, На-10, К-106, Са-6, Mg-3, P-4, Fe-1
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ЭЦ-55, Б-2, У-10, На-114, К-66, Са-8, Mg-13, P-42, Fe-1
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-79, Б-2, Ж-1, У-15, На-128, К-28, Са-6, Mg-4, P-19
<b>Итого за САД ОБЕД:</b>		ЭЦ-1057, Б-41, Ж-40, У-130, Вит.А-49, Вит.С-107, Вит.РР-11, На-2403, К-2529, Са-242, Mg-157, P-610, Fe-10
<b><u>САД ПОЛДНИК</u></b>		
80	<b>Сок фруктовый</b>	ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, На-5, К-96, Са-6, Mg-3, P-6, Fe-1
<b>Итого за САД ПОЛДНИК:</b>		ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, На-5, К-96, Са-6, Mg-3, P-6, Fe-1
<b><u>САД УЖИН</u></b>		
150	<b>Запеканка творожная с морковью</b>	ЭЦ-395, Б-29, Ж-16, У-33, Вит.А-64, Вит.С-3, Вит.РР-1, На-82, К-282, Са-253, Mg-49, P-338, Fe-1
15	<b>Сметана</b>	ЭЦ-24, Ж-2, У-1, Вит.А-15, На-6, К-17, Са-13, Mg-1, P-9
180	<b>Чай с сахаром</b>	ЭЦ-29, У-7
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-78, Б-2, Ж-1, У-15, На-128, К-28, Са-6, Mg-4, P-19
<b>Итого за САД УЖИН:</b>		ЭЦ-617, Б-37, Ж-25, У-58, Вит.А-119, Вит.С-6, Вит.РР-1, На-316, К-619, Са-512, Mg-82, P-546, Fe-1

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