

Меню на 16.12.2025

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
200	Каша на воде из геркулеса	ЭЦ-214, Б-7, Ж-9, У-25, Вит.А-49, Вит.С-2, Na-87, К-305, Са-209, Mg-48, P-212, Fe-1
180	Чай с сахаром	ЭЦ-29, У-7
30	Хлеб ржаной	ЭЦ-59, Б-2, У-11, Na-122, К-70, Са-9, Mg-14, P-45, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК:		ЭЦ-302, Б-9, Ж-9, У-43, Вит.А-49, Вит.С-2, Na-209, К-375, Са-218, Mg-62, P-257, Fe-2
<u>САД ЗАВТРАК2</u>		
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
<u>САД ОБЕД</u>		
45	Томаты в заливке	ЭЦ-10, Б-1, У-2, Вит.С-7, Na-235, К-127, Са-5, Mg-7, P-17
200	Щи из свежей капусты вегетарианские	ЭЦ-60, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-19, Вит.С-26, Вит.РР-1, Na-2335, К-259, Са-51, Mg-16, P-36, Fe-1
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
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
130	Пюре картофельное	ЭЦ-147, Б-4, Ж-5, У-20, Вит.А-27, Вит.С-23, Вит.РР-1, Na-56, К-702, Са-70, Mg-32, P-109, Fe-1
180	Компот из апельсинов	ЭЦ-64, У-15, Вит.С-28, Na-6, К-93, Са-16, Mg-6, P-11
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-79, Б-2, Ж-1, У-15, Na-128, К-28, Са-6, Mg-4, P-19
Итого за САД ОБЕД:		ЭЦ-703, Б-35, Ж-23, У-84, Вит.А-59, Вит.С-93, Вит.РР-5, Na-2658, К-1982, Са-226, Mg-152, P-582, Fe-5
<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>		
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
150	Вермишель отварная	ЭЦ-206, Б-6, Ж-4, У-36, Вит.А-20, Вит.РР-1, Na-2, К-64, Са-11, Mg-8, P-46, Fe-1
180	Чай с сахаром	ЭЦ-29, У-7
30	Хлеб ржаной	ЭЦ-59, Б-2, У-11, Na-122, К-70, Са-9, Mg-14, P-45, Fe-1
Итого за САД УЖИН:		ЭЦ-509, Б-26, Ж-20, У-54, Вит.А-59, Вит.С-2, Вит.РР-7, Na-193, К-374, Са-35, Mg-42, P-250, Fe-3