

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, Нa-87, К-305, Сa-209, Mg-48, Р-212, Fe-1
180	Чай с сахаром	ЭЦ-29, У-7
30	Хлеб ржаной	ЭЦ-59, Б-2, У-11, Нa-122, К-70, Сa-9, Mg-14, Р-45, Fe-1

Итого за САД ЗАВТРАК: ЭЦ-302, Б-9, Ж-9, У-43, Вит.А-49, Вит.С-2, Нa-209, К-375, Сa-218, Mg-62, Р-257, Fe-2

САД ЗАВТРАК2

80	Сок фруктовый	ЭЦ-227, Б-3, Ж-1, У-39, Вит.С-800, Вит.РР-1, Нa-9, К-40, Сa-48, Mg-14, Р-14, Fe-2
----	----------------------	---

Итого за САД ЗАВТРАК2: ЭЦ-227, Б-3, Ж-1, У-39, Вит.С-800, Вит.РР-1, Нa-9, К-40, Сa-48, Mg-14, Р-14, Fe-2

САД ОБЕД

45	Томаты в заливке	ЭЦ-10, Б-1, У-2, Вит.С-7, Нa-235, К-127, Сa-5, Mg-7, Р-17
200	Щи из свежей капусты вегетарианские	ЭЦ-60, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-19, Вит.С-26, Вит.РР-1, Нa-2335, К-259, Сa-51, Mg-16, Р-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, Нa-108, К-430, Сa-44, Mg-42, Р-254, Fe-2
80	Мясо отварное	ЭЦ-203, Б-17, Ж-15, У-1, Вит.РР-4, Нa-61, К-313, Сa-10, Mg-22, Р-177, Fe-3
130	Пюре картофельное	ЭЦ-147, Б-4, Ж-5, У-20, Вит.А-27, Вит.С-23, Вит.РР-1, Нa-56, К-702, Сa-70, Mg-32, Р-109, Fe-1
180	Компот из апельсинов	ЭЦ-64, У-15, Вит.С-28, Нa-6, К-93, Сa-16, Mg-6, Р-11
40	Хлеб ржаной	ЭЦ-55, Б-2, У-10, Нa-114, К-66, Сa-8, Mg-13, Р-42, Fe-1
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-79, Б-2, Ж-1, У-15, Нa-128, К-28, Сa-6, Mg-4, Р-19

Итого за САД ОБЕД: ЭЦ-703, Б-35, Ж-23, У-84, Вит.А-59, Вит.С-93, Вит.РР-5, Нa-2658, К-1982, Сa-226, Mg-152, Р-582, Fe-5

САД ПОЛДНИК

80	Сок фруктовый	ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Нa-5, К-96, Сa-6, Mg-3, Р-6, Fe-1
----	----------------------	--

Итого за САД ПОЛДНИК: ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Нa-5, К-96, Сa-6, Mg-3, Р-6, Fe-1

САД УЖИН

80	Куры отварные	ЭЦ-215, Б-18, Ж-16, Вит.А-39, Вит.С-2, Вит.РР-6, Нa-69, К-240, Сa-15, Mg-20, Р-159, Fe-1
150	Вермишель отварная	ЭЦ-206, Б-6, Ж-4, У-36, Вит.А-20, Вит.РР-1, Нa-2, К-64, Сa-11, Mg-8, Р-46, Fe-1
180	Чай с сахаром	ЭЦ-29, У-7
30	Хлеб ржаной	ЭЦ-59, Б-2, У-11, Нa-122, К-70, Сa-9, Mg-14, Р-45, Fe-1

Итого за САД УЖИН: ЭЦ-509, Б-26, Ж-20, У-54, Вит.А-59, Вит.С-2, Вит.РР-7, Нa-193, К-374, Сa-35, Mg-42, Р-250, Fe-3