

Меню на 18.12.2025

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
-----------	--------------------	---------------------------------------

САД ЗАВТРАК

200	Каша на воде из геркулеса	ЭЦ-214, Б-7, Ж-9, У-25, Вит.А-49, Вит.С-2, На-87, К-305, Са-209, Мг-48, Р-212, Fe-1
180	Чай с сахаром	ЭЦ-29, У-7
30	Хлеб пшеничный с сыром	ЭЦ-115, Б-5, Ж-4, У-15, Вит.А-26, На-209, К-36, Са-94, Мг-7, Р-69

Итого за САД ЗАВТРАК:

ЭЦ-412, Б-15, Ж-16, У-51, Вит.А-93, Вит.С-3, На-341, К-474, Са-410, Мг-68, Р-364, Fe-1

САД ЗАВТРАК2

80	Сок фруктовый	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

САД ОБЕД

70	Капуста тушеная	ЭЦ-73, Б-2, Ж-4, У-8, Вит.А-12, Вит.С-41, Вит.РР-1, На-15, К-319, Са-50, Мг-21, Р-44, Fe-1
60	Пампушки с чесночным соусом	ЭЦ-212, Б-5, Ж-7, У-33, Вит.А-10, Вит.РР-1, На-11, К-82, Са-30, Мг-10, Р-56, Fe-1
200	Борщ с картофелем	ЭЦ-96, Б-2, Ж-5, У-11, Вит.А-5, Вит.С-13, Вит.РР-1, На-2094, К-368, Са-45, Мг-23, Р-54, Fe-1
80	Биточки из говядины	ЭЦ-262, Б-16, Ж-18, У-9, Вит.А-29, Вит.РР-4, На-125, К-298, Са-34, Мг-22, Р-175, Fe-2
130	Вермишель отварная	ЭЦ-195, Б-6, Ж-4, У-35, Вит.А-16, Вит.РР-1, На-2, К-63, Са-10, Мг-8, Р-45, Fe-1
180	Компот из свежих яблок	ЭЦ-54, У-13, Вит.С-4, На-10, К-106, Са-6, Мг-3, Р-4, Fe-1
40	Хлеб ржаной	ЭЦ-55, Б-2, У-10, На-114, К-66, Са-8, Мг-13, Р-42, Fe-1
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-78, Б-2, Ж-1, У-15, На-128, К-28, Са-6, Мг-4, Р-19

Итого за САД ОБЕД:

ЭЦ-1116, Б-42, Ж-45, У-136, Вит.А-72, Вит.С-67, Вит.РР-10, На-2398, К-1474, Са-206, Мг-118, Р-517, Fe-9

САД ПОЛДНИК

80	Сок фруктовый	ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, На-5, К-96, Са-6, Мг-3, Р-6, Fe-1
----	---------------	--

Итого за САД ПОЛДНИК:

ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, На-5, К-96, Са-6, Мг-3, Р-6, Fe-1

САД УЖИН

150	Рис отварной	ЭЦ-205, Б-4, Ж-4, У-37, Вит.А-20, Вит.РР-1, На-7, К-53, Са-5, Мг-26, Р-79, Fe-1
180	Чай с сахаром	ЭЦ-29, У-7
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-79, Б-2, Ж-1, У-15, На-128, К-28, Са-6, Мг-4, Р-19

Итого за САД УЖИН:

ЭЦ-599, Б-44, Ж-25, У-46, Вит.А-114, Вит.В2-1, Вит.С-4, Вит.РР-1, На-321, К-548, Са-515, Мг-72, Р-588, Fe-1

Руководитель _____ Васильева М. Зав.произв. _____ Диетсестра _____