

## Меню на 19.12.2025

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<b>САД ЗАВТРАК</b>		
200	<b>Каша пшеничная на воде</b>	ЭЦ-199, Б-6, Ж-7, У-28, Вит.А-37, Вит.С-2, Na-74, K-253, Ca-179, Mg-37, P-177, Fe-1
180	<b>Чай с сахаром</b>	ЭЦ-29, У-7
35	<b>Хлеб пшеничный с сыром</b>	ЭЦ-134, Б-5, Ж-4, У-18, Вит.А-30, Na-244, K-42, Ca-109, Mg-9, P-81, Fe-1

**Итого за САД ЗАВТРАК:** ЭЦ-456, Б-16, Ж-16, У-61, Вит.А-97, Вит.С-4, Na-393, K-514, Ca-468, Mg-67, P-393, Fe-2

### САД ЗАВТРАК2

80	<b>Сок фруктовый</b>	ЭЦ-227, Б-3, Ж-1, У-39, Вит.С-800, Вит.РР-1, Na-9, K-40, Ca-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, Na-9, K-40, Ca-48, Mg-14, P-14, Fe-2		

### САД ОБЕД

70	<b>Икра морковная</b>	ЭЦ-129, Б-2, Ж-8, У-11, Вит.А-12, Вит.С-9, Вит.РР-1, Na-28, K-300, Ca-41, Mg-52, P-84, Fe-1
<b>Суп картофельный с макаронными изделиями вегетарианский</b>		
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями вегетарианский</b>	ЭЦ-96, Б-2, Ж-4, У-14, Вит.А-19, Вит.С-10, Вит.РР-1, Na-2337, K-283, Ca-32, Mg-16, P-44, Fe-1
80	<b>Бефстроганов из печени</b>	ЭЦ-315, Б-5, Ж-4, У-50, Вит.А-21, Вит.С-865, Вит.РР-1, Na-21, K-179, Ca-75, Mg-32, P-55, Fe-3
130	<b>Пюре картофельное</b>	ЭЦ-147, Б-4, Ж-5, У-20, Вит.А-27, Вит.С-23, Вит.РР-1, Na-56, K-702, Ca-70, Mg-32, P-109, Fe-1
180	<b>Кисель из повидла</b>	ЭЦ-129, У-33, Na-1, K-40, Ca-8, Mg-2, P-9
35	<b>Хлеб ржаной</b>	ЭЦ-49, Б-2, У-9, Na-99, K-58, Ca-7, Mg-12, P-37, Fe-1
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-79, Б-2, Ж-1, У-15, Na-128, K-28, Ca-6, Mg-4, P-19

**Итого за САД ОБЕД:** ЭЦ-984, Б-25, Ж-23, У-150, Вит.А-89, Вит.С-915, Вит.РР-4, Na-2480, K-1980, Ca-260, Mg-184, P-497, Fe-7

### САД УЖИН

85	<b>Булочка с сахаром</b>	ЭЦ-376, Б-11, Ж-9, У-63, Вит.А-22, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-45, K-182, Ca-79, Mg-20, P-134, Fe-1
180	<b>Чай с сахаром</b>	ЭЦ-29, У-7

**Итого за САД УЖИН:** ЭЦ-405, Б-11, Ж-9, У-70, Вит.А-22, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-45, K-182, Ca-79, Mg-20, P-134, Fe-1

Руководитель \_\_\_\_\_

Зав.произв. \_\_\_\_\_ Диетсестра \_\_\_\_\_