

# Меню на 22.12.2025

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

## САД ЗАВТРАК

150	Каша гречневая рассыпчатая	ЭЦ-239, Б-8, Ж-6, У-38, Вит.А-20, Вит.РР-3, Na-3, К-256, Ca-15, Mg-134, P-201, Fe-4
180	Чай с сахаром	ЭЦ-29, У-7
35	Печенье с маслом	ЭЦ-238, Б-3, Ж-14, У-26, Вит.А-59, Na-118, К-43, Ca-14, Mg-7, P-36, Fe-1

### Итого за САД ЗАВТРАК:

ЭЦ-603, Б-17, Ж-28, У-72, Вит.А-137, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-274, К-623, Ca-391, Mg-118, P-416, Fe-3

## САД ЗАВТРАК2

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

## САД ОБЕД

60	Икра кабачковая	ЭЦ-79, Б-1, Ж-6, У-5, Вит.С-5, Na-462, К-208, Ca-27, Mg-10, P-24
200	Бульон куриный с гренками	ЭЦ-148, Б-9, Ж-7, У-13, Вит.А-17, Вит.С-3, Вит.РР-3, Na-2053, К-170, Ca-37, Mg-21, P-95, Fe-1
70	Котлета куриная	ЭЦ-253, Б-18, Ж-17, У-7, Вит.А-34, Вит.С-4, Вит.РР-5, Na-112, К-266, Ca-25, Mg-22, P-170, Fe-2
160	Рагу из овощей	ЭЦ-132, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.А-24, Вит.С-46, Вит.РР-2, Na-40, К-719, Ca-59, Mg-48, P-103, Fe-2
180	Компот из чернослива	ЭЦ-102, У-24, Вит.С-1, Na-2, К-156, Ca-15, Mg-18, P-15, Fe-1
40	Хлеб ржаной	ЭЦ-56, Б-2, У-10, Na-114, К-66, Ca-8, Mg-13, P-42, Fe-1
45	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Б-2, Ж-1, У-12, Na-100, К-21, Ca-4, Mg-3, P-15

### Итого за САД ОБЕД:

ЭЦ-831, Б-36, Ж-35, У-91, Вит.А-75, Вит.С-59, Вит.РР-10, Na-2883, К-1606, Ca-175, Mg-135, P-464, Fe-7

## САД ПОЛДНИК

80	Сок фруктовый	ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Na-5, К-96, Ca-6, Mg-3, P-6, Fe-1
----	---------------	--

### Итого за САД ПОЛДНИК:

ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Na-5, К-96, Ca-6, Mg-3, P-6, Fe-1

## САД УЖИН

40	Горошек зеленый отварной	ЭЦ-16, Б-1, У-3, Вит.С-4, Na-144, К-40, Ca-8, Mg-8, P-25
135	Картофель отварной	ЭЦ-140, Б-3, Ж-3, У-23, Вит.А-16, Вит.С-28, Вит.РР-2, Na-40, К-808, Ca-15, Mg-33, P-84, Fe-1
180	Чай с сахаром	ЭЦ-29, У-7
35	Хлеб ржаной	ЭЦ-69, Б-2, У-13, Na-142, К-82, Ca-10, Mg-16, P-52, Fe-1

### Итого за САД УЖИН:

ЭЦ-323, Б-16, Ж-14, У-30, Вит.А-32, Вит.С-5, Na-449, К-408, Ca-207, Mg-50, P-333, Fe-3

Руководитель \_\_\_\_\_ М.А. Васильев Зав.произв. \_\_\_\_\_ Диетсестра \_\_\_\_\_