

Меню на 16.12.2025

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), |
|----------------------------|---|--|
| <u>ЯСЛИ ЗАВТРАК</u> | | |
| 45 | Пюре фруктовое | ЭЦ-128, Б-2, Ж-1, У-22, Вит.С-450, Вит.РР-1, Na-5, К-22, Са-27, Mg-8, P-8, Fe-1 |
| 150 | Каша манная молочная | ЭЦ-163, Б-5, Ж-7, У-19, Вит.А-42, Вит.С-2, Na-61, К-195, Са-147, Mg-19, P-121 |
| 180 | Чай с молоком | ЭЦ-82, Б-3, Ж-3, У-11, Вит.А-17, Вит.С-1, Na-43, К-126, Са-104, Mg-12, P-78 |
| 20 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | ЭЦ-118, Б-2, Ж-8, У-10, Вит.А-40, Na-87, К-21, Са-6, Mg-3, P-16 |
| Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК: | | ЭЦ-491, Б-12, Ж-19, У-62, Вит.А-99, Вит.С-453, Вит.РР-1, Na-196, К-364, Са-284, Mg-42, P-223, Fe-1 |
| <u>ЯСЛИ ЗАВТРАК</u> | | |
| 60 | Сок фруктовый | ЭЦ-170, Б-2, Ж-1, У-29, Вит.С-600, Вит.РР-1, Na-7, К-30, Са-36, Mg-10, P-10, Fe-2 |
| Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК2: | | ЭЦ-170, Б-2, Ж-1, У-29, Вит.С-600, Вит.РР-1, Na-7, К-30, Са-36, Mg-10, P-10, Fe-2 |
| <u>ЯСЛИ 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 |
| 150 | Щи из свежей капусты с мясом с картофелем со сметаной | ЭЦ-142, Б-8, Ж-9, У-7, Вит.А-4, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-1198, К-398, Са-44, Mg-26, P-104, Fe-2 |
| 110 | Котлеты рыбные с томатным соусом | ЭЦ-149, Б-16, Ж-5, У-10, Вит.А-22, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-120, К-423, Са-53, Mg-52, P-237, Fe-1 |
| 120 | Пюре картофельное | ЭЦ-124, Б-3, Ж-4, У-19, Вит.А-18, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-51, К-644, Са-64, Mg-30, P-99, Fe-1 |
| 150 | Компот из апельсинов | ЭЦ-53, У-12, Вит.С-23, Na-5, К-77, Са-14, Mg-5, P-9 |
| 35 | Хлеб ржаной | ЭЦ-69, Б-2, У-13, Na-142, К-82, Са-10, Mg-16, P-52, Fe-1 |
| 20 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-52, Б-1, Ж-1, У-10, Na-85, К-18, Са-4, Mg-3, P-13 |
| Итого за ЯСЛИ ОБЕД: | | ЭЦ-599, Б-31, Ж-19, У-73, Вит.А-44, Вит.С-77, Вит.РР-4, Na-1836, К-1769, Са-194, Mg-139, P-531, Fe-5 |
| <u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u> | | |
| 60 | Сок фруктовый | ЭЦ-28, У-6, Вит.С-1, Na-4, К-72, Са-4, Mg-2, P-4, Fe-1 |
| Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК: | | ЭЦ-28, У-6, Вит.С-1, Na-4, К-72, Са-4, Mg-2, P-4, Fe-1 |
| <u>ЯСЛИ УЖИН</u> | | |
| 120 | Запеканка творожно- рисовая | ЭЦ-257, Б-17, Ж-10, У-24, Вит.А-34, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-65, К-167, Са-157, Mg-33, P-231, Fe-1 |
| 14 | Сметана | ЭЦ-22400, Б-364, Ж-2100, У-504, Вит.А-14000, Вит.В2-9, Вит.С-56, Вит.РР-9, Na-5600, К-16240, Са-12320, Mg-1260, P-8540, Fe-28 |
| 180 | Молоко без сахара | ЭЦ-108, Б-5, Ж-6, У-8, Вит.А-36, Вит.С-2, Na-90, К-263, Са-216, Mg-25, P-162 |
| 30 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-78, Б-2, Ж-1, У-15, Na-128, К-28, Са-6, Mg-4, P-19 |
| Итого за ЯСЛИ УЖИН: | | ЭЦ-22843, Б-388, Ж-2117, У-551, Вит.А-14070, Вит.В2-9, Вит.С-59, Вит.РР-10, Na-5883, К-16698, Са-12699, Mg-1322, P-8952, Fe-29 |

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