

17 Декабря 2025 г.

**Меню на 18.12.2025**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<b>ЯСЛИ ЗАВТРАК</b>		
45	<i>Пюре фруктовое</i>	ЭЦ-128, Б-2, Ж-1, У-22, Вит.С-450, Вит.РР-1, Нa-5, К-22, Са-27, Mg-8, Р-8, Fe-1
180	<i>Каша геркулесовая молочная</i>	ЭЦ-190, Б-6, Ж-9, У-22, Вит.А-44, Вит.С-2, Нa-75, К-268, Са-181, Mg-43, Р-188, Fe-1
180	<i>Чай с молоком</i>	ЭЦ-82, Б-3, Ж-3, У-11, Вит.А-17, Вит.С-1, Нa-43, К-126, Са-104, Mg-12, Р-78
20	<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>	ЭЦ-77, Б-3, Ж-3, У-10, Вит.А-18, Нa-142, К-25, Са-65, Mg-5, Р-48

**Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК:** ЭЦ-477, Б-14, Ж-16, У-65, Вит.А-79, Вит.С-453, Вит.РР-1, Нa-265, К-441, Са-377, Mg-68, Р-322, Fe-2

<b>ЯСЛИ ЗАВТРАК2</b>	
60	<i>Сок фруктовый</i>

**Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК2:** ЭЦ-170, Б-2, Ж-1, У-29, Вит.С-600, Вит.РР-1, Нa-7, К-30, Са-36, Mg-10, Р-10, Fe-2

<b>ЯСЛИ ОБЕД</b>	
50	<i>Капуста тушеная</i>
30	<i>Пампушки с чесночным соусом</i>
150	<i>Борщ с мясом и сметаной</i>
80	<i>Биточки из говядины</i>
100	<i>Вермишель отварная</i>
150	<i>Компот из свежих яблок</i>
30	<i>Хлеб ржаной</i>
20	<i>Хлеб пшеничный</i>

**Итого за ЯСЛИ ОБЕД:** ЭЦ-878, Б-36, Ж-37, У-101, Вит.А-56, Вит.С-51, Вит.РР-7, Нa-1567, К-1215, Са-166, Mg-98, Р-443, Fe-8

<b>ЯСЛИ ПОЛДНИК</b>	
60	<i>Сок фруктовый</i>

**Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:** ЭЦ-28, У-6, Вит.С-1, Нa-4, К-72, Са-4, Mg-2, Р-4, Fe-1

<b>ЯСЛИ УЖИН</b>	
120	<i>Сырники творожные, запеченные с соусом сметанным</i>
180	<i>Молоко без сахара</i>
30	<i>Хлеб пшеничный</i>

**Итого за ЯСЛИ УЖИН:** ЭЦ-441, Б-33, Ж-19, У-31, Вит.А-94, Вит.С-3, Вит.РР-1, Нa-202, К-441, Са-423, Mg-56, Р-459, Fe-1

Руководитель \_\_\_\_\_ Васильева М.. Зав.произв. \_\_\_\_\_ Диетсестра \_\_\_\_\_