

Меню на 18.12.2025

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

ЯСЛИ ЗАВТРАК

45	Пюре фруктовое	ЭЦ-128, Б-2, Ж-1, У-22, Вит.С-450, Вит.РР-1, На-5, К-22, Са-27, Мг-8, Р-8, Fe-1
180	Каша геркулесовая молочная	ЭЦ-190, Б-6, Ж-9, У-22, Вит.А-44, Вит.С-2, На-75, К-268, Са-181, Мг-43, Р-188, Fe-1
180	Чай с молоком	ЭЦ-82, Б-3, Ж-3, У-11, Вит.А-17, Вит.С-1, На-43, К-126, Са-104, Мг-12, Р-78
20	Хлеб пшеничный с сыром	ЭЦ-77, Б-3, Ж-3, У-10, Вит.А-18, На-142, К-25, Са-65, Мг-5, Р-48

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

ЯСЛИ ЗАВТРАК2

60	Сок фруктовый	ЭЦ-170, Б-2, Ж-1, У-29, Вит.С-600, Вит.РР-1, На-7, К-30, Са-36, Мг-10, Р-10, Fe-2
----	---------------	---

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

ЯСЛИ ОБЕД

50	Капуста тушеная	ЭЦ-51, Б-2, Ж-3, У-5, Вит.А-9, Вит.С-30, Вит.РР-1, На-11, К-229, Са-36, Мг-15, Р-31, Fe-1
30	Пампушки с чесночным соусом	ЭЦ-108, Б-3, Ж-3, У-18, Вит.А-2, Вит.С-1, На-6, К-55, Са-25, Мг-6, Р-33
150	Борщ с мясом и сметаной	ЭЦ-152, Б-8, Ж-9, У-10, Вит.А-4, Вит.С-17, Вит.РР-2, На-1208, К-408, Са-45, Мг-29, Р-108, Fe-2
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
100	Вермишель отварная	ЭЦ-149, Б-4, Ж-3, У-27, Вит.А-12, На-2, К-48, Са-8, Мг-6, Р-34, Fe-1
150	Компот из свежих яблок	ЭЦ-45, У-11, Вит.С-3, На-8, К-89, Са-5, Мг-3, Р-4, Fe-1
30	Хлеб ржаной	ЭЦ-59, Б-2, У-11, На-122, К-70, Са-9, Мг-14, Р-45, Fe-1
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-52, Б-1, Ж-1, У-10, На-85, К-18, Са-4, Мг-3, Р-13

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

ЯСЛИ ПОЛДНИК

60	Сок фруктовый	ЭЦ-28, У-6, Вит.С-1, На-4, К-72, Са-4, Мг-2, Р-4, Fe-1
----	---------------	--

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

ЯСЛИ УЖИН

120	Сырники творожные, запеченные с соусом сметанным	ЭЦ-304, Б-27, Ж-13, У-17, Вит.А-58, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-65, К-168, Са-205, Мг-30, Р-290, Fe-1
180	Молоко без сахара	ЭЦ-108, Б-5, Ж-6, У-8, Вит.А-36, Вит.С-2, На-90, К-263, Са-216, Мг-25, Р-162
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-29, Б-1, У-6, На-47, К-10, Са-2, Мг-1, Р-7

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

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