

# Меню на 23.12.2025

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, Mg-8, Р-8, Fe-1
150	Каша рисовая молочная	ЭЦ-152, Б-5, Ж-5, У-21, Вит.А-30, Вит.С-2, На-62, К-190, Са-145, Mg-25, Р-132
180	Чай с молоком	ЭЦ-82, Б-3, Ж-3, У-11, Вит.А-17, Вит.С-1, На-43, К-126, Са-104, Mg-12, Р-78
20	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	ЭЦ-118, Б-2, Ж-8, У-10, Вит.А-40, На-87, К-21, Са-6, Mg-3, Р-16

Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК: ЭЦ-480, Б-12, Ж-17, У-64, Вит.А-87, Вит.С-453, Вит.РР-1, На-197, К-359, Са-282, Mg-48, Р-234, Fe-1

## 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, Mg-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, Mg-10, Р-10, Fe-2

## ЯСЛИ ОБЕД

45	Салат из свеклы	ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У-5, Вит.С-6, На-26, К-161, Са-21, Mg-12, Р-24, Fe-1
150	Суп гороховый с мясом	ЭЦ-186, Б-13, Ж-6, У-20, Вит.А-2, Вит.С-9, Вит.РР-3, На-1204, К-545, Са-48, Mg-46, Р-157, Fe-3
60	Суфле рыбное	ЭЦ-75, Б-8, Ж-4, У-2, Вит.А-22, На-23, К-194, Са-25, Mg-25, Р-115
130	Пюре розовое	ЭЦ-155, Б-4, Ж-5, У-22, Вит.А-31, Вит.С-24, Вит.РР-2, На-56, К-752, Са-63, Mg-44, Р-116, Fe-1
150	Компот из апельсинов	ЭЦ-53, У-12, Вит.С-23, На-5, К-77, Са-14, Mg-5, Р-9
30	Хлеб ржаной	ЭЦ-59, Б-2, У-11, На-122, К-70, Са-9, Mg-14, Р-45, Fe-1
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-52, Б-1, Ж-1, У-10, На-85, К-18, Са-4, Mg-3, Р-13

Итого за ЯСЛИ ОБЕД: ЭЦ-633, Б-29, Ж-19, У-82, Вит.А-55, Вит.С-62, Вит.РР-5, На-1521, К-1817, Са-184, Mg-149, Р-479, Fe-6

## ЯСЛИ ПОЛДНИК

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

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

## ЯСЛИ УЖИН

110	Лапшевник с творогом	ЭЦ-168, Б-11, Ж-5, У-19, Вит.А-23, На-25, К-82, Са-73, Mg-13, Р-117, Fe-1
14	Сметана	ЭЦ-22400, Б-364, Ж-2100, У-504, Вит.А-14000, Вит.В2-9, Вит.С-56, Вит.РР-9, На-5600, К-16240, Са-12320, Mg-1260, Р-8540, Fe-28
180	Молоко без сахара	ЭЦ-108, Б-5, Ж-6, У-8, Вит.А-36, Вит.С-2, На-90, К-263, Са-216, Mg-25, Р-162
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-78, Б-2, Ж-1, У-15, На-128, К-28, Са-6, Mg-4, Р-19

Итого за ЯСЛИ УЖИН: ЭЦ-22754, Б-382, Ж-2112, У-546, Вит.А-14059, Вит.В2-9, Вит.С-58, Вит.РР-9, На-5843, К-16613, Са-12615, Mg-1302, Р-8838, Fe-29

Руководитель \_\_\_\_\_ М.А. Васильев Зав.произв. \_\_\_\_\_ Диетсестра \_\_\_\_\_ Л.В. Федорова