

02 Декабря 2025 г.

Меню на 03.12.2025

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, 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, P-132
150	Кофейный напиток на молоке	ЭЦ-102, Б-4, Ж-4, У-12, Вит.А-25, Вит.С-2, На-62, К-182, Са-150, Mg-17, P-112
30	Хлеб пшеничный с сыром	ЭЦ-115, Б-5, Ж-4, У-15, Вит.А-27, На-213, К-37, Са-98, Mg-8, P-72
Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК:		ЭЦ-497, Б-16, Ж-14, У-70, Вит.А-82, Вит.С-454, Вит.РР-1, На-342, К-431, Са-420, Mg-58, P-324, Fe-1
<u>ЯСЛИ ЗАВТРАК2</u>		
60	Сок овощной	ЭЦ-170, Б-2, Ж-1, У-29, Вит.С-600, Вит.РР-1, На-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, На-7, К-30, Са-36, Mg-10, P-10, Fe-2
<u>ЯСЛИ ОБЕД</u>		
45	Салат из свеклы	ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У-5, Вит.С-6, На-26, К-161, Са-21, Mg-12, P-24, Fe-1
150	Суп с вермишелью и мясом	ЭЦ-147, Б-7, Ж-6, У-16, Вит.А-2, Вит.С-10, Вит.РР-2, На-1192, К-364, Са-27, Mg-24, P-93, Fe-1
65	Суфле из отварного мяса запеченное	ЭЦ-270, Б-17, Ж-20, У-6, Вит.А-28, Вит.С-1, Вит.РР-4, На-83, К-323, Са-63, Mg-24, P-201, Fe-2
130	Капуста тушеная	ЭЦ-138, Б-4, Ж-7, У-14, Вит.А-22, Вит.С-77, Вит.РР-2, На-28, К-595, Са-92, Mg-39, P-81, Fe-1
150	Кисель из повидла	ЭЦ-108, У-28, На-1, К-33, Са-6, Mg-2, P-8
30	Хлеб ржаной	ЭЦ-60, Б-2, У-11, На-122, К-70, Са-9, Mg-14, P-45, Fe-1
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-29, Б-1, У-6, На-47, К-10, Са-2, Mg-1, P-7
Итого за ЯСЛИ ОБЕД:		ЭЦ-805, Б-32, Ж-36, У-86, Вит.А-52, Вит.С-94, Вит.РР-8, На-1499, К-1556, Са-220, Mg-116, P-459, Fe-6
<u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u>		
60	Сок фруктовый	ЭЦ-28, У-6, Вит.С-1, На-4, К-72, Са-4, Mg-2, P-4, Fe-1
Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:		ЭЦ-28, У-6, Вит.С-1, На-4, К-72, Са-4, Mg-2, P-4, Fe-1
<u>ЯСЛИ УЖИН</u>		
25	Горошек зеленый отварной	ЭЦ-10, Б-1, У-2, Вит.С-2, На-90, К-25, Са-5, Mg-5, P-15
60	Мясо отварное	ЭЦ-172, Б-15, Ж-12, Вит.РР-4, На-51, К-264, Са-8, Mg-19, P-149, Fe-2
120	Пюре картофельное	ЭЦ-124, Б-3, Ж-4, У-19, Вит.А-18, Вит.С-21, Вит.РР-1, На-51, К-644, Са-64, Mg-30, P-99, Fe-1
150	Чай с лимоном	ЭЦ-15, У-3, Вит.С-3, На-1, К-12, Са-3, Mg-1, P-2
25	Хлеб ржаной	ЭЦ-50, Б-2, У-9, На-101, К-59, Са-7, Mg-12, P-37, Fe-1
20	Печенье	ЭЦ-83, Б-2, Ж-2, У-15, Вит.А-2, На-66, К-22, Са-6, Mg-4, P-18
Итого за ЯСЛИ УЖИН:		ЭЦ-401, Б-21, Ж-11, У-53, Вит.А-41, Вит.С-27, Вит.РР-1, На-380, К-1082, Са-174, Mg-90, P-380, Fe-3

Руководитель _____ Васильева М.з.произв. _____

Диетсестра _____