

# Меню на 14.01.2026

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

## САД ЗАВТРАК

200	Каша геркулесовая молочная	ЭЦ-207, Б-7, Ж-9, У-24, Вит.А-48, Вит.С-2, На-84, К-298, Са-201, Mg-48, P-209, Fe-1
180	Какао с молоком	ЭЦ-122, Б-5, Ж-5, У-14, Вит.А-28, Вит.С-2, На-70, К-250, Са-172, Mg-32, P-146, Fe-1
35/10	Хлеб пшеничный с сыром	ЭЦ-121, Б-5, Ж-3, У-18, Вит.А-21, На-216, К-39, Са-79, Mg-7, P-64, Fe-1

Итого за САД ЗАВТРАК: ЭЦ-450, Б-17, Ж-17, У-56, Вит.А-97, Вит.С-4, На-370, К-587, Са-452, Mg-87, P-419, Fe-3

## САД ЗАВТРАК2

80	Сок тыквенный	ЭЦ-227, Б-3, Ж-1, У-39, Вит.С-800, Вит.РР-1, На-9, К-40, Са-48, Mg-14, P-14, Fe-2
----	---------------	---

Итого за САД ЗАВТРАК2: ЭЦ-227, Б-3, Ж-1, У-39, Вит.С-800, Вит.РР-1, На-9, К-40, Са-48, Mg-14, P-14, Fe-2

## САД ОБЕД

70	Икра морковная	ЭЦ-129, Б-2, Ж-8, У-11, Вит.А-12, Вит.С-9, Вит.РР-1, На-28, К-300, Са-41, Mg-52, P-84, Fe-1
200	Суп картофельный мясной со сметаной	ЭЦ-177, Б-9, Ж-10, У-13, Вит.А-10, Вит.С-15, Вит.РР-3, На-1986, К-559, Са-44, Mg-35, P-135, Fe-2
180	Голубцы ленивые с отварным мясом	ЭЦ-401, Б-20, Ж-25, У-22, Вит.А-45, Вит.С-74, Вит.РР-5, На-88, К-860, Са-111, Mg-64, P-251, Fe-4
180	Кисель из кураги	ЭЦ-128, Б-1, У-31, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-4, К-342, Са-35, Mg-21, P-35, Fe-1
30	Хлеб ржаной	ЭЦ-59, Б-2, У-11, На-122, К-70, Са-9, Mg-14, P-45, Fe-1
40	Хлеб пшеничный	ЭЦ-39, Б-1, У-8, На-63, К-14, Са-3, Mg-2, P-10

Итого за САД ОБЕД: ЭЦ-933, Б-35, Ж-43, У-96, Вит.А-67, Вит.С-99, Вит.РР-10, На-2291, К-2145, Са-243, Mg-188, P-560, Fe-9

## САД ПОЛДНИК

80	Сок фруктовый	ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, На-5, К-96, Са-6, Mg-3, P-6, Fe-1
----	---------------	--

Итого за САД ПОЛДНИК: ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, На-5, К-96, Са-6, Mg-3, P-6, Fe-1

## САД УЖИН

110	Рыба под омлетом	ЭЦ-185, Б-17, Ж-11, У-4, Вит.А-40, Вит.С-1, На-119, К-432, Са-145, Mg-50, P-298, Fe-2
130	Пюре картофельное	ЭЦ-147, Б-4, Ж-5, У-20, Вит.А-27, Вит.С-23, Вит.РР-1, На-56, К-702, Са-70, Mg-32, P-109, Fe-1
180	Чай с лимоном	ЭЦ-17, У-4, Вит.С-4, На-1, К-15, Са-4, Mg-1, P-2
35	Хлеб ржаной	ЭЦ-69, Б-2, У-13, На-142, К-82, Са-10, Mg-16, P-52, Fe-1

Итого за САД УЖИН: ЭЦ-418, Б-23, Ж-16, У-41, Вит.А-67, Вит.С-28, Вит.РР-1, На-318, К-1231, Са-229, Mg-99, P-461, Fe-4

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