

13 Января 2026 г.

Меню на 14.01.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г)
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
200	Каша геркулесовая молочная	ЭЦ-207, Б-7, Ж-9, У-24, Вит.А-48, Вит.С-2, Нa-84, К-298, Сa-201, Mg-48, Р-209, Fe-1
180	Какао с молоком	ЭЦ-122, Б-5, Ж-5, У-14, Вит.А-28, Вит.С-2, Нa-70, К-250, Сa-172, Mg-32, Р-146, Fe-1
35/10	Хлеб пшеничный с сыром	ЭЦ-121, Б-5, Ж-3, У-18, Вит.А-21, Нa-216, К-39, Сa-79, Mg-7, Р-64, Fe-1

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

САД ЗАВТРАК2

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

Итого за САД ЗАВТРАК2: ЭЦ-227, Б-3, Ж-1, У-39, Вит.С-800, Вит.РР-1, Нa-9, К-40, Сa-48, Mg-14, Р-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, Нa-28, К-300, Сa-41, Mg-52, Р-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, Нa-1986, К-559, Сa-44, Mg-35, Р-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, Нa-88, К-860, Сa-111, Mg-64, Р-251, Fe-4
180	Кисель из кураги	ЭЦ-128, Б-1, У-31, Вит.С-1, Вит.РР-1, Нa-4, К-342, Сa-35, Mg-21, Р-35, Fe-1
30	Хлеб ржаной	ЭЦ-59, Б-2, У-11, Нa-122, К-70, Сa-9, Mg-14, Р-45, Fe-1
40	Хлеб пшеничный	ЭЦ-39, Б-1, У-8, Нa-63, К-14, Сa-3, Mg-2, Р-10

Итого за САД ОБЕД:

ЭЦ-933, Б-35, Ж-43, У-96, Вит.А-67, Вит.С-99, Вит.РР-10, Нa-2291, К-2145, Сa-243, Mg-188, Р-560, Fe-9

САД ПОЛДНИК

80	Сок фруктовый	ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Нa-5, К-96, Сa-6, Mg-3, Р-6, Fe-1
----	----------------------	--

Итого за САД ПОЛДНИК: ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Нa-5, К-96, Сa-6, Mg-3, Р-6, Fe-1

САД УЖИН

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

Итого за САД УЖИН:

ЭЦ-418, Б-23, Ж-16, У-41, Вит.А-67, Вит.С-28, Вит.РР-1, Нa-318, К-1231, Сa-229, Mg-99, Р-461, Fe-4

Руководитель _____ М.А. Васильева Зав.произв. _____ Диетсестра _____ Л.В. Федорова