

Меню на 15 января 2026 г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
200	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено)	ЭЦ-245, Б-8, Ж-9, У-33, Вит.А-48, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-83, K-282, Ca-196, Mg-43, P-205, Fe-1
200	Чай с молоком	ЭЦ-90, Б-3, Ж-3, У-12, Вит.А-19, Вит.С-1, Na-48, K-140, Ca-115, Mg-13, P-86
30/10	Хлеб пшеничный с сыром	ЭЦ-115, Б-5, Ж-4, У-15, Вит.А-26, Na-209, K-36, Ca-94, Mg-7, P-69
Итого за САД ЗАВТРАК:		ЭЦ-450, Б-16, Ж-16, У-60, Вит.А-93, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-340, K-458, Ca-405, Mg-63, P-360, Fe-1
<u>САД ЗАВТРАК2</u>		
80	Сок фруктовый	ЭЦ-227, Б-3, Ж-1, У-39, Вит.С-800, Вит.РР-1, Na-9, K-40, Ca-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, Na-9, K-40, Ca-48, Mg-14, P-14, Fe-2
<u>САД ОБЕД</u>		
70	Капуста тушеная	ЭЦ-73, Б-2, Ж-4, У-8, Вит.А-12, Вит.С-41, Вит.РР-1, Na-15, K-319, Ca-50, Mg-21, P-44, Fe-1
60	Пампушки с чесночным соусом	ЭЦ-212, Б-5, Ж-7, У-33, Вит.А-10, Вит.РР-1, Na-11, K-82, Ca-30, Mg-10, P-56, Fe-1
200	Борщ с мясом и сметаной	ЭЦ-187, Б-9, Ж-11, У-13, Вит.А-5, Вит.С-22, Вит.РР-3, Na-1993, K-512, Ca-62, Mg-37, P-132, Fe-2
200	Запеканка картофельная с отварным мясом	ЭЦ-397, Б-21, Ж-17, У-38, Вит.А-22, Вит.С-40, Вит.РР-6, Na-132, K-1416, Ca-80, Mg-69, P-313, Fe-4
180	Компот из свежих яблок	ЭЦ-54, У-13, Вит.С-4, Na-10, K-106, Ca-6, Mg-3, P-4, Fe-1
40	Хлеб ржаной	ЭЦ-55, Б-2, У-10, Na-114, K-66, Ca-8, Mg-13, P-42, Fe-1
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-79, Б-2, Ж-1, У-15, Na-128, K-28, Ca-6, Mg-4, P-19
Итого за САД ОБЕД:		ЭЦ-1057, Б-41, Ж-40, У-130, Вит.А-49, Вит.С-107, Вит.РР-11, Na-2403, K-2529, Ca-242, Mg-157, P-610, Fe-10
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
80	Сок фруктовый	ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Na-5, K-96, Ca-6, Mg-3, P-6, Fe-1
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Na-5, K-96, Ca-6, Mg-3, P-6, Fe-1
<u>САД УЖИН</u>		
150	Запеканка творожная с морковью	ЭЦ-395, Б-29, Ж-16, У-33, Вит.А-64, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-82, K-282, Ca-253, Mg-49, P-338, Fe-1
15	Сметана	ЭЦ-24000, Б-390, Ж-2250, У-540, Вит.А-15000, Вит.В2-10, Вит.С-60, Вит.РР-10, Na-6000, K-17400, Ca-13200, Mg-1350, P-9150, Fe-30
200	Молоко без сахара	ЭЦ-120, Б-6, Ж-6, У-9, Вит.А-40, Вит.С-3, Na-100, K-292, Ca-240, Mg-28, P-180
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-78, Б-2, Ж-1, У-15, Na-128, K-28, Ca-6, Mg-4, P-19
Итого за САД УЖИН:		ЭЦ-24593, Б-427, Ж-2273, У-597, Вит.А-15104, Вит.В2-10, Вит.С-66, Вит.РР-11, Na-6310, K-18002, Ca-13699, Mg-1431, P-9687, Fe-31

Руководитель _____ М.А. Васильева Зав.произв. _____

Диетсестра _____ Л.В. Федорова