

Меню на 19.01.2026

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

САД ЗАВТРАК

200	Суп молочный с макаронными изделиями	ЭЦ-210, Б-6, Ж-9, У-25, Вит.А-53, Вит.С-2, На-74, К-237, Са-178, Mg-23, P-149
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	Печенье	ЭЦ-146, Б-3, Ж-3, У-26, Вит.А-3, На-115, К-38, Са-10, Mg-7, P-31, Fe-1

Итого за САД ЗАВТРАК: ЭЦ-478, Б-14, Ж-17, У-65, Вит.А-84, Вит.С-4, На-259, К-525, Са-360, Mg-62, P-326, Fe-2

САД ЗАВТРАК2

80	Сок фруктовый	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

50	Икра кабачковая	ЭЦ-65, Б-1, Ж-5, У-4, Вит.С-4, На-385, К-173, Са-23, Mg-8, P-20
200	Суп-харчо с мясом птицы	ЭЦ-145, Б-5, Ж-7, У-15, Вит.А-8, Вит.С-13, Вит.РР-2, На-1965, К-392, Са-38, Mg-27, P-85, Fe-1
115	Птица, тушеная в соусе	ЭЦ-316, Б-21, Ж-23, У-6, Вит.А-75, Вит.С-3, Вит.РР-7, На-77, К-290, Са-19, Mg-23, P-182, Fe-2
130	Каши гречневая рассыпчатая	ЭЦ-212, Б-7, Ж-6, У-33, Вит.А-20, Вит.РР-2, На-2, К-222, Са-13, Mg-116, P-174, Fe-4
180	Компот из кураги, изюма, чернослива	ЭЦ-112, Б-1, У-26, На-20, К-259, Са-25, Mg-16, P-32, Fe-1
40	Хлеб ржаной	ЭЦ-79, Б-3, У-15, На-162, К-94, Са-12, Mg-19, P-60, Fe-2
45	Хлеб пшеничный	ЭЦ-43, Б-1, У-9, На-71, К-15, Са-3, Mg-2, P-11

Итого за САД ОБЕД: ЭЦ-972, Б-39, Ж-41, У-108, Вит.А-103, Вит.С-20, Вит.РР-11, На-2682, К-1445, Са-133, Mg-211, P-564, Fe-10

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

40	Горошек зеленый отварной	ЭЦ-16, Б-1, У-3, Вит.С-4, На-144, К-40, Са-8, Mg-8, P-25
95	Омлет натуральный	ЭЦ-148, Б-10, Ж-11, У-2, Вит.А-13, На-115, К-146, Са-74, Mg-13, P-170, Fe-2
200	Чай с молоком	ЭЦ-90, Б-3, Ж-3, У-12, Вит.А-19, Вит.С-1, На-48, К-140, Са-115, Mg-13, P-86
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-323, Б-16, Ж-14, У-30, Вит.А-32, Вит.С-5, На-449, К-408, Са-207, Mg-50, P-333, Fe-3

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