

16 Января 2026 г.

**Меню на 19.01.2026**

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

**САД ЗАВТРАК**

200	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	ЭЦ-210, Б-6, Ж-9, У-25, Вит.А-53, Вит.С-2, Na-74, K-237, Ca-178, Mg-23, P-149
180	<b>Какао с молоком</b>	ЭЦ-122, Б-5, Ж-5, У-14, Вит.А-28, Вит.С-2, Na-70, K-250, Ca-172, Mg-32, P-146, Fe-1
35	<b>Печенье</b>	ЭЦ-146, Б-3, Ж-3, У-26, Вит.А-3, Na-115, K-38, Ca-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, Na-259, K-525, Ca-360, Mg-62, P-326, Fe-2

**САД ЗАВТРАК2**

80	<b>Сок фруктовый</b>	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

**САД ОБЕД**

50	<b>Икра кабачковая</b>	ЭЦ-65, Б-1, Ж-5, У-4, Вит.С-4, Na-385, K-173, Ca-23, Mg-8, P-20
200	<b>Суп-харчо с мясом птицы</b>	ЭЦ-145, Б-5, Ж-7, У-15, Вит.А-8, Вит.С-13, Вит.РР-2, Na-1965, K-392, Ca-38, Mg-27, P-85, Fe-1
115	<b>Птица, тушеная в соусе</b>	ЭЦ-316, Б-21, Ж-23, У-6, Вит.А-75, Вит.С-3, Вит.РР-7, Na-77, K-290, Ca-19, Mg-23, P-182, Fe-2
130	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	ЭЦ-212, Б-7, Ж-6, У-33, Вит.А-20, Вит.РР-2, Na-2, K-222, Ca-13, Mg-116, P-174, Fe-4
180	<b>Компот из кураги, изюма, чернослива</b>	ЭЦ-112, Б-1, У-26, Na-20, K-259, Ca-25, Mg-16, P-32, Fe-1
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ЭЦ-79, Б-3, У-15, Na-162, K-94, Ca-12, Mg-19, P-60, Fe-2
45	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-43, Б-1, У-9, Na-71, K-15, Ca-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, Na-2682, K-1445, Ca-133, Mg-211, P-564, Fe-10

**САД ПОЛДНИК**

80	<b>Сок фруктовый</b>	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

**САД УЖИН**

40	<b>Горошек зеленый отварной</b>	ЭЦ-16, Б-1, У-3, Вит.С-4, Na-144, K-40, Ca-8, Mg-8, P-25
95	<b>Омлет натуральный</b>	ЭЦ-148, Б-10, Ж-11, У-2, Вит.А-13, Na-115, K-146, Ca-74, Mg-13, P-170, Fe-2
200	<b>Чай с молоком</b>	ЭЦ-90, Б-3, Ж-3, У-12, Вит.А-19, Вит.С-1, Na-48, K-140, Ca-115, Mg-13, P-86
35	<b>Хлеб ржаной</b>	ЭЦ-69, Б-2, У-13, Na-142, K-82, Ca-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, Na-449, K-408, Ca-207, Mg-50, P-333, Fe-3

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