

Меню на 21.09.2026

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

САД ЗАВТРАК

200	Каша гречневая молочная	ЭЦ-242, Б-9, Ж-9, У-31, Вит.А-48, Вит.С-2, Вит.РР-2, Na-81, К-361, Ca-197, Mg-90, P-245, Fe-2
180	Кофейный напиток на молоке	ЭЦ-123, Б-5, Ж-5, У-15, Вит.А-30, Вит.С-2, Na-75, К-219, Ca-180, Mg-21, P-135
35/10	Печенье с маслом	ЭЦ-162, Б-3, Ж-4, У-29, Вит.А-3, Вит.С-58, Na-116, К-41, Ca-14, Mg-8, P-32, Fe-1

Итого за САД ЗАВТРАК: ЭЦ-527, Б-17, Ж-18, У-75, Вит.А-81, Вит.С-62, Вит.РР-2, Na-272, К-621, Ca-391, Mg-119, P-412, Fe-3

САД ЗАВТРАК2

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

САД ОБЕД

60	Икра кабачковая	ЭЦ-79, Б-1, Ж-6, У-5, Вит.С-5, Na-462, К-208, Ca-27, Mg-10, P-24
200	Бульон куриный с гренками	ЭЦ-148, Б-9, Ж-7, У-13, Вит.А-17, Вит.С-3, Вит.РР-3, Na-2053, К-170, Ca-37, Mg-21, P-95, Fe-1
70	Котлета куриная	ЭЦ-253, Б-18, Ж-17, У-7, Вит.А-34, Вит.С-4, Вит.РР-5, Na-112, К-266, Ca-25, Mg-22, P-170, Fe-2
160	Рагу из овощей	ЭЦ-132, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.А-24, Вит.С-46, Вит.РР-2, Na-40, К-719, Ca-59, Mg-48, P-103, Fe-2
180	Компот из изюма	ЭЦ-100, У-24, Na-24, К-166, Ca-16, Mg-8, P-26, Fe-1
40	Хлеб ржаной	ЭЦ-56, Б-2, У-10, Na-114, К-66, Ca-8, Mg-13, P-42, Fe-1
45	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Б-2, Ж-1, У-12, Na-100, К-21, Ca-4, Mg-3, P-15

Итого за САД ОБЕД: ЭЦ-829, Б-36, Ж-35, У-91, Вит.А-75, Вит.С-58, Вит.РР-10, Na-2905, К-1616, Ca-176, Mg-125, P-475, Fe-7

САД ПОЛДНИК

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

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

САД УЖИН

40	Горошек зеленый отварной	ЭЦ-16, Б-1, У-3, Вит.С-4, Na-144, К-40, Ca-8, Mg-8, P-25
95	Омлет натуральный	ЭЦ-148, Б-10, Ж-11, У-2, Вит.А-13, Na-115, К-146, Ca-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, Na-48, К-140, Ca-115, Mg-13, P-86
35	Хлеб ржаной	ЭЦ-69, Б-2, У-13, Na-142, К-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, К-408, Ca-207, Mg-50, P-333, Fe-3

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