

05 Августа 2026 г.

Меню на 06.08.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
200	Каша на воде из геркулеса	ЭЦ-214, Б-7, Ж-9, У-25, Вит.А-49, Вит.С-2, Na-87, К-305, Са-209, Mg-48, P-212, Fe-1
180	Чай с сахаром	ЭЦ-29, У-7
30/10	Хлеб пшеничный с сыром	ЭЦ-115, Б-5, Ж-4, У-15, Вит.А-26, Na-209, К-36, Са-94, Mg-7, P-69
Итого за САД ЗАВТРАК:		ЭЦ-412, Б-15, Ж-16, У-51, Вит.А-93, Вит.С-3, Na-341, К-474, Са-410, Mg-68, P-364, 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, 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, Na-9, К-40, Са-48, Mg-14, P-14, Fe-2
<u>САД ОБЕД</u>		
50	Икра кабачковая	ЭЦ-65, Б-1, Ж-5, У-4, Вит.С-4, Na-385, К-173, Са-23, Mg-8, P-20
200	Борщ с мясом и сметаной (без лука)	ЭЦ-187, Б-9, Ж-11, У-13, Вит.А-5, Вит.С-22, Вит.РР-3, Na-1993, К-512, Са-62, Mg-37, P-132, Fe-2
80	Биточки из говядины	ЭЦ-262, Б-16, Ж-18, У-9, Вит.А-29, Вит.РР-4, Na-125, К-298, Са-34, Mg-22, P-175, Fe-2
130	Вермишель отварная	ЭЦ-195, Б-6, Ж-4, У-35, Вит.А-16, Вит.РР-1, Na-2, К-63, Са-10, Mg-8, P-45, Fe-1
180	Компот из свежих яблок	ЭЦ-54, У-13, Вит.С-4, Na-10, К-106, Са-6, Mg-3, P-4, Fe-1
40	Хлеб ржаной	ЭЦ-55, Б-2, У-10, Na-114, К-66, Са-8, Mg-13, P-42, Fe-1
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-78, Б-2, Ж-1, У-15, Na-128, К-28, Са-6, Mg-4, P-19
Итого за САД ОБЕД:		ЭЦ-896, Б-36, Ж-39, У-99, Вит.А-50, Вит.С-30, Вит.РР-8, Na-2757, К-1246, Са-149, Mg-95, P-437, Fe-7
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
80	Сок фруктовый	ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Na-5, К-96, Са-6, Mg-3, P-6, Fe-1
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Na-5, К-96, Са-6, Mg-3, P-6, Fe-1
<u>САД УЖИН</u>		
150	Рис отварной	ЭЦ-205, Б-4, Ж-4, У-37, Вит.А-20, Вит.РР-1, Na-7, К-53, Са-5, Mg-26, P-79, Fe-1
180	Чай с сахаром	ЭЦ-29, У-7
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-79, Б-2, Ж-1, У-15, Na-128, К-28, Са-6, Mg-4, P-19
Итого за САД УЖИН:		ЭЦ-599, Б-44, Ж-25, У-46, Вит.А-114, Вит.В2-1, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-321, К-548, Са-515, Mg-72, P-588, Fe-1

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