

Меню на 10.09.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
200	Каша из разных круп (рис, пшено)	ЭЦ-203, Б-6, Ж-8, У-27, Вит.А-43, Вит.С-2, На-70, К-233, Са-166, Mg-34, P-166
200	Каша пшенная молочная	ЭЦ-199, Б-6, Ж-7, У-28, Вит.А-37, Вит.С-2, На-74, К-253, Са-179, Mg-37, P-177, 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, На-209, К-36, Са-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, На-340, К-458, Са-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, 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
<u>САД ОБЕД</u>		
60	Пампушки с чесночным соусом	ЭЦ-212, Б-5, Ж-7, У-33, Вит.А-10, Вит.РР-1, На-11, К-82, Са-30, Mg-10, P-56, Fe-1
200	Борщ с картофелем	ЭЦ-96, Б-2, Ж-5, У-11, Вит.А-5, Вит.С-13, Вит.РР-1, На-2094, К-368, Са-45, Mg-23, P-54, Fe-1
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, На-1993, К-512, Са-62, Mg-37, P-132, Fe-2
135	Картофель отварной	ЭЦ-140, Б-3, Ж-3, У-23, Вит.А-16, Вит.С-28, Вит.РР-2, На-40, К-808, Са-15, Mg-33, P-84, Fe-1
200	Запеканка картофельная с отварным мясом (без лука)	ЭЦ-397, Б-21, Ж-17, У-38, Вит.А-22, Вит.С-40, Вит.РР-6, На-132, К-1416, Са-80, Mg-69, P-313, Fe-4
80	Рыба по-польски	ЭЦ-130, Б-15, Ж-7, У-1, Вит.А-25, На-74, К-343, Са-60, Mg-42, P-229, Fe-1
180	Компот из свежих яблок	ЭЦ-54, У-13, Вит.С-4, На-10, К-106, Са-6, Mg-3, P-4, Fe-1
40	Хлеб ржаной	ЭЦ-55, Б-2, У-10, На-114, К-66, Са-8, Mg-13, P-42, Fe-1
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-79, Б-2, Ж-1, У-15, На-128, К-28, Са-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, На-2403, К-2529, Са-242, Mg-157, P-610, Fe-10
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
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
<u>САД УЖИН</u>		
150	Вермишель отварная	ЭЦ-206, Б-6, Ж-4, У-36, Вит.А-20, Вит.РР-1, На-2, К-64, Са-11, Mg-8, P-46, Fe-1
180	Чай с сахаром	ЭЦ-29, У-7
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-29, Б-1, У-6, На-47, К-10, Са-2, Mg-1, P-7
Итого за САД УЖИН:		ЭЦ-24544, Б-426, Ж-2272, У-588, Вит.А-15104, Вит.В2-10, Вит.С-66, Вит.РР-11, На-6229, К-17984, Са-13695, Mg-1428, P-9675, Fe-31

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