

Меню на 13.01.2026

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

САД ЗАВТРАК

200	Каша на воде из геркулеса	ЭЦ-214, Б-7, Ж-9, У-25, Вит.А-49, Вит.С-2, На-87, К-305, Са-209, Мг-48, Р-212, Fe-1
180	Чай с сахаром	ЭЦ-29, У-7
30/10	Хлеб пшеничный с маслом	ЭЦ-145, Б-2, Ж-8, У-16, Вит.А-40, На-130, К-31, Са-8, Мг-4, Р-22

Итого за САД ЗАВТРАК: ЭЦ-449, Б-11, Ж-18, У-59, Вит.А-99, Вит.С-3, Вит.РР-1, На-260, К-427, Са-315, Мг-52, Р-288

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, Мг-14, Р-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, Мг-14, Р-14, Fe-2

САД ОБЕД

60	Салат из свеклы	ЭЦ-69, Б-1, Ж-4, У-7, Вит.С-7, На-34, К-213, Са-27, Мг-16, Р-32, Fe-1
200	Суп гороховый с мясом	ЭЦ-269, Б-16, Ж-11, У-26, Вит.А-2, Вит.С-12, Вит.РР-3, На-1988, К-699, Са-67, Мг-60, Р-198, Fe-4
80	Мясо отварное	ЭЦ-203, Б-17, Ж-15, У-1, Вит.РР-4, На-61, К-313, Са-10, Мг-22, Р-177, Fe-3
80	Куры отварные	ЭЦ-215, Б-18, Ж-16, Вит.А-39, Вит.С-2, Вит.РР-6, На-69, К-240, Са-15, Мг-20, Р-159, Fe-1
150	Пюре розовое	ЭЦ-179, Б-4, Ж-6, У-26, Вит.А-36, Вит.С-28, Вит.РР-2, На-65, К-868, Са-72, Мг-50, Р-134, Fe-1
180	Компот из апельсинов	ЭЦ-64, У-15, Вит.С-28, На-6, К-93, Са-16, Мг-6, Р-11
40	Хлеб ржаной	ЭЦ-55, Б-2, У-10, На-114, К-66, Са-8, Мг-13, Р-42, Fe-1
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-79, Б-2, Ж-1, У-15, На-128, К-28, Са-6, Мг-4, Р-19

Итого за САД ОБЕД: ЭЦ-820, Б-36, Ж-27, У-103, Вит.А-69, Вит.С-75, Вит.РР-5, На-2371, К-2248, Са-241, Мг-185, Р-602, Fe-8

САД ПОЛДНИК

80	Сок фруктовый	ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, На-5, К-96, Са-6, Мг-3, Р-6, Fe-1
----	---------------	--

Итого за САД ПОЛДНИК: ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, На-5, К-96, Са-6, Мг-3, Р-6, Fe-1

САД УЖИН

80	Куры отварные	ЭЦ-215, Б-18, Ж-16, Вит.А-39, Вит.С-2, Вит.РР-6, На-69, К-240, Са-15, Мг-20, Р-159, Fe-1
180	Вермишель отварная	ЭЦ-268, Б-8, Ж-5, У-48, Вит.А-22, Вит.РР-1, На-3, К-86, Са-14, Мг-11, Р-61, Fe-1
180	Чай с сахаром	ЭЦ-29, У-7
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-78, Б-2, Ж-1, У-15, На-128, К-28, Са-6, Мг-4, Р-19

Итого за САД УЖИН: ЭЦ-512, Б-26, Ж-21, У-55, Вит.А-61, Вит.С-2, Вит.РР-7, На-72, К-326, Са-29, Мг-31, Р-220, Fe-2

Руководитель _____

Зав.произв. _____

Диетсестра _____