

12 Января 2026 г.

Меню на 13.01.2026

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, K-305, Ca-209, Mg-48, P-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, Na-130, K-31, Ca-8, Mg-4, P-22

Итого за САД ЗАВТРАК: ЭЦ-449, Б-11, Ж-18, У-59, Вит.А-99, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-260, K-427, Ca-315, Mg-52, P-288

САД ЗАВТРАК2

80	Сок фруктовый	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

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

Итого за САД ОБЕД: ЭЦ-820, Б-36, Ж-27, У-103, Вит.А-69, Вит.С-75, Вит.РР-5, Na-2371, K-2248, Ca-241, Mg-185, P-602, Fe-8

САД ПОЛДНИК

80	Сок фруктовый	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

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

Итого за САД УЖИН: ЭЦ-512, Б-26, Ж-21, У-55, Вит.А-61, Вит.С-2, Вит.РР-7, Na-72, K-326, Ca-29, Mg-31, P-220, Fe-2

Руководитель _____

Зав.произв. _____

Диетсестра _____