

Меню на 13.07.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
130	Каша гречневая рассыпчатая	ЭЦ-212, Б-7, Ж-6, У-33, Вит.А-20, Вит.РР-2, Na-2, К-222, Ca-13, Mg-116, P-174, Fe-4
180	Чай с сахаром	ЭЦ-29, У-7
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
<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, 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
<u>САД ОБЕД</u>		
60	Салат из свеклы	ЭЦ-69, Б-1, Ж-4, У-7, Вит.С-7, Na-34, К-213, Ca-27, Mg-16, P-32, Fe-1
200	Бульон куриный с гренками (без лука)	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-819, Б-36, Ж-33, У-93, Вит.А-75, Вит.С-60, Вит.РР-10, Na-2477, К-1621, Ca-176, Mg-131, P-483, Fe-8
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
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
<u>САД УЖИН</u>		
40	Горошек зеленый отварной	ЭЦ-16, Б-1, У-3, Вит.С-4, Na-144, К-40, Ca-8, Mg-8, P-25
135	Картофель отварной	ЭЦ-140, Б-3, Ж-3, У-23, Вит.А-16, Вит.С-28, Вит.РР-2, Na-40, К-808, Ca-15, Mg-33, P-84, Fe-1
180	Чай с сахаром	ЭЦ-29, У-7
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.