

12 Октября 2026 г.

Меню на 13.10.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
200	Каша манная на воде	ЭЦ-185, Б-6, Ж-8, У-24, Вит.А-39, Вит.С-1, На-61, К-205, Са-155, Mg-32, P-135
200	Каша геркулесовая молочная	ЭЦ-207, Б-7, Ж-9, У-24, Вит.А-48, Вит.С-2, На-84, К-298, Са-201, Mg-48, P-209, Fe-1
180	Чай с сахаром	ЭЦ-29, У-7
30	Хлеб ржаной	ЭЦ-59, Б-2, У-11, На-122, К-70, Са-9, Mg-14, P-45, Fe-1
Итого за САД ЗАМЕНАЗ:		ЭЦ-480, Б-15, Ж-17, У-66, Вит.А-87, Вит.С-3, На-267, К-573, Са-365, Mg-94, P-389, Fe-2
<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>		
45	Томаты в заливке	ЭЦ-10, Б-1, У-2, Вит.С-7, На-235, К-127, Са-5, Mg-7, P-17
200	Щи из свежей капусты на курином бульоне	ЭЦ-176, Б-9, Ж-11, У-10, Вит.А-6, Вит.С-32, Вит.РР-3, На-1980, К-510, Са-62, Mg-34, P-128, Fe-2
200	Щи из свежей капусты с рыбой	ЭЦ-176, Б-9, Ж-11, У-10, Вит.А-6, Вит.С-32, Вит.РР-3, На-1980, К-510, Са-62, Mg-34, P-128, Fe-2
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	ЭЦ-154, Б-7, Ж-7, У-17, Вит.А-14, Вит.С-13, Вит.РР-2, На-1893, К-460, Са-33, Mg-26, P-100, Fe-2
80	Цыплята, тушеные с морковью	ЭЦ-369, Б-27, Ж-27, У-6, Вит.А-85, Вит.С-6, Вит.РР-9, На-108, К-430, Са-44, Mg-42, P-254, Fe-2
130	Котлеты рыбные с томатным соусом (без лука)	ЭЦ-172, Б-17, Ж-6, У-12, Вит.А-26, Вит.С-3, Вит.РР-1, На-139, К-456, Са-59, Mg-56, P-256, Fe-1
80	Мясо отварное	ЭЦ-203, Б-17, Ж-15, У-1, Вит.РР-4, На-61, К-313, Са-10, Mg-22, P-177, Fe-3
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
180	Чай с сахаром	ЭЦ-29, У-7
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-703, Б-35, Ж-23, У-84, Вит.А-59, Вит.С-93, Вит.РР-5, На-2658, К-1982, Са-226, Mg-152, P-582, Fe-5
<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>		
230	Плов из птицы	ЭЦ-470, Б-23, Ж-24, У-40, Вит.А-61, Вит.С-7, Вит.РР-7, На-81, К-391, Са-35, Mg-57, P-260, Fe-2
180	Чай с сахаром	ЭЦ-29, У-7
30	Хлеб ржаной	ЭЦ-59, Б-2, У-11, На-122, К-70, Са-9, Mg-14, P-45, Fe-1
Итого за САД УЖИН:		ЭЦ-558, Б-25, Ж-24, У-58, Вит.А-61, Вит.С-7, Вит.РР-7, На-203, К-461, Са-44, Mg-71, P-305, Fe-3

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