

Меню на 14.01.2026

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, Mg-48, P-212, Fe-1
180	Чай с сахаром	ЭЦ-29, У-7
35/10	Хлеб пшеничный с сыром	ЭЦ-121, Б-5, Ж-3, У-18, Вит.А-21, На-216, К-39, Са-79, Mg-7, P-64, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК:		ЭЦ-450, Б-17, Ж-17, У-56, Вит.А-97, Вит.С-4, На-370, К-587, Са-452, Mg-87, P-419, Fe-3

САД ЗАВТРАК2

100	Чай с сахаром	ЭЦ-28, У-7
Итого за САД ЗАВТРАК2:		ЭЦ-28, У-7

САД ОБЕД

70	Икра морковная Суп картофельный с макаронными изделиями ассортированными	ЭЦ-129, Б-2, Ж-8, У-11, Вит.А-12, Вит.С-9, Вит.РР-1, На-28, К-300, Са-41, Mg-52, P-84, Fe-1
200	Цыплята, тушеные с морковью	ЭЦ-96, Б-2, Ж-4, У-14, Вит.А-19, Вит.С-10, Вит.РР-1, На-2337, К-283, Са-32, Mg-16, P-44, Fe-1
80	Капуста тушеная	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
140	Кисель из кураги	ЭЦ-149, Б-4, Ж-8, У-15, Вит.А-26, Вит.С-82, Вит.РР-2, На-30, К-639, Са-99, Mg-42, P-88, Fe-2
180	Хлеб ржаной	ЭЦ-128, Б-1, У-31, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-4, К-342, Са-35, Mg-21, P-35, Fe-1
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-59, Б-2, У-11, На-122, К-70, Са-9, Mg-14, P-45, Fe-1
40	Хлеб пшеничный	ЭЦ-39, Б-1, У-8, На-63, К-14, Са-3, Mg-2, P-10
Итого за САД ОБЕД:		ЭЦ-933, Б-35, Ж-43, У-96, Вит.А-67, Вит.С-99, Вит.РР-10, На-2291, К-2145, Са-243, Mg-188, P-560, Fe-9

САД ПОЛДНИК

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

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, Mg-20, P-159, 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
130	Пюре картофельное	ЭЦ-147, Б-4, Ж-5, У-20, Вит.А-27, Вит.С-23, Вит.РР-1, На-56, К-702, Са-70, Mg-32, P-109, Fe-1
180	Чай с лимоном	ЭЦ-17, У-4, Вит.С-4, На-1, К-15, Са-4, Mg-1, P-2
35	Хлеб ржаной	ЭЦ-69, Б-2, У-13, На-142, К-82, Са-10, Mg-16, P-52, Fe-1
Итого за САД УЖИН:		ЭЦ-418, Б-23, Ж-16, У-41, Вит.А-67, Вит.С-28, Вит.РР-1, На-318, К-1231, Са-229, Mg-99, P-461, Fe-4

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