

Меню на 14.07.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
200	Каша рисовая на воде	ЭЦ-202, Б-5, Ж-7, У-27, Вит.А-43, Вит.С-2, На-71, К-220, Са-164, Mg-30, P-156
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
30/10	Хлеб пшеничный с маслом	ЭЦ-145, Б-2, Ж-8, У-16, Вит.А-40, На-130, К-31, Са-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, На-260, К-427, Са-315, Mg-52, P-288
<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>		
60	Икра кабачковая	ЭЦ-79, Б-1, Ж-6, У-5, Вит.С-5, На-462, К-208, Са-27, Mg-10, P-24
200	Суп гороховый на курином бульоне	ЭЦ-269, Б-16, Ж-11, У-26, Вит.А-2, Вит.С-12, Вит.РР-3, На-1988, К-699, Са-67, Mg-60, P-198, Fe-4
200	Суп гороховый с мясом (без лука)	ЭЦ-269, Б-16, Ж-11, У-26, Вит.А-2, Вит.С-12, Вит.РР-3, На-1988, К-699, Са-67, Mg-60, P-198, Fe-5
80	Мясо отварное	ЭЦ-105, Б-11, Ж-5, У-4, Вит.А-31, На-36, К-281, Са-45, Mg-36, P-166, Fe-1
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	Компот из апельсинов	ЭЦ-64, У-15, Вит.С-28, На-6, К-93, Са-16, Mg-6, P-11
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-830, Б-36, Ж-29, У-101, Вит.А-69, Вит.С-73, Вит.РР-5, На-2799, К-2243, Са-241, Mg-179, P-594, Fe-7
<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>		
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
150	Вермишель отварная	ЭЦ-206, Б-6, Ж-4, У-36, Вит.А-20, Вит.РР-1, На-2, К-64, Са-11, Mg-8, P-46, 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, Mg-4, P-19
Итого за САД УЖИН:		ЭЦ-24447, Б-414, Ж-2264, У-594, Вит.А-15071, Вит.В2-10, Вит.С-63, Вит.РР-11, На-6263, К-17839, Са-13547, Mg-1401, P-9514, Fe-31

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