

14 Января 2026 г.

Меню на 15 января 2026 г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г)
-----------	--------------------	--------------------------------------

САД ЗАВТРАК

200	Каша пшеничная молочная	ЭЦ-199, Б-6, Ж-7, У-28, Вит.А-37, Вит.С-2, Нa-74, К-253, Сa-179, Mg-37, Р-177, Fe-1
180	Чай с сахаром	ЭЦ-29, У-7
30/10	Хлеб пшеничный с сыром	ЭЦ-115, Б-5, Ж-4, У-15, Вит.А-26, Нa-209, К-36, Сa-94, Mg-7, Р-69

Итого за САД ЗАВТРАК: ЭЦ-450, Б-16, Ж-16, У-60, Вит.А-93, Вит.С-3, Вит.РР-1, Нa-340, К-458, Сa-405, Mg-63, Р-360, Fe-1

САД ЗАВТРАК2

80	Сок фруктовый	ЭЦ-227, Б-3, Ж-1, У-39, Вит.С-800, Вит.РР-1, Нa-9, К-40, Сa-48, Mg-14, Р-14, Fe-2
-----------	----------------------	---

Итого за САД ЗАВТРАК2: ЭЦ-227, Б-3, Ж-1, У-39, Вит.С-800, Вит.РР-1, Нa-9, К-40, Сa-48, Mg-14, Р-14, Fe-2

САД ОБЕД

70	Капуста тушеная	ЭЦ-73, Б-2, Ж-4, У-8, Вит.А-12, Вит.С-41, Вит.РР-1, Нa-15, К-319, Сa-50, Mg-21, Р-44, Fe-1
60	Пампушки с чесночным соусом	ЭЦ-212, Б-5, Ж-7, У-33, Вит.А-10, Вит.РР-1, Нa-11, К-82, Сa-30, Mg-10, Р-56, Fe-1
200	Борщ с картофелем	ЭЦ-96, Б-2, Ж-5, У-11, Вит.А-5, Вит.С-13, Вит.РР-1, Нa-2094, К-368, Сa-45, Mg-23, Р-54, Fe-1
135	Картофель отварной	ЭЦ-140, Б-3, Ж-3, У-23, Вит.А-16, Вит.С-28, Вит.РР-2, Нa-40, К-808, Сa-15, Mg-33, Р-84, Fe-1
180	Компот из свежих яблок	ЭЦ-54, У-13, Вит.С-4, Нa-10, К-106, Сa-6, Mg-3, Р-4, Fe-1
40	Хлеб ржаной	ЭЦ-55, Б-2, У-10, Нa-114, К-66, Сa-8, Mg-13, Р-42, Fe-1
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-79, Б-2, Ж-1, У-15, Нa-128, К-28, Сa-6, Mg-4, Р-19

Итого за САД ОБЕД: ЭЦ-1057, Б-41, Ж-40, У-130, Вит.А-49, Вит.С-107, Вит.РР-11, Нa-2403, К-2529, Сa-242, Mg-157, Р-610, Fe-10

САД ПОЛДНИК

80	Сок фруктовый	ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Нa-5, К-96, Сa-6, Mg-3, Р-6, Fe-1
-----------	----------------------	--

Итого за САД ПОЛДНИК: ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Нa-5, К-96, Сa-6, Mg-3, Р-6, Fe-1

САД УЖИН

150	Вермишель отварная	ЭЦ-206, Б-6, Ж-4, У-36, Вит.А-20, Вит.РР-1, Нa-2, К-64, Сa-11, Mg-8, Р-46, Fe-1
180	Чай с сахаром	ЭЦ-29, У-7
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-78, Б-2, Ж-1, У-15, Нa-128, К-28, Сa-6, Mg-4, Р-19

Итого за САД УЖИН: ЭЦ-413, Б-427, Ж-5, У-597, Вит.А-20, Вит.В2-10, Вит.С-66, Вит.РР-11, Нa-130, К-92, Сa-17, Mg-12, Р-65, Fe-1

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