

Меню на 15.07.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
200	Каша на воде из геркулеса	ЭЦ-214, Б-7, Ж-9, У-25, Вит.А-49, Вит.С-2, Na-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-128, Б-5, Ж-4, У-18, Вит.А-26, Na-230, К-41, Са-95, Mg-8, P-73, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК:		ЭЦ-457, Б-17, Ж-18, У-56, Вит.А-102, Вит.С-4, Na-384, К-589, Са-468, Mg-88, P-428, Fe-3
<u>САД ЗАВТРАК2</u>		
100	Чай с сахаром	ЭЦ-28, У-7
Итого за САД ЗАВТРАК2:		ЭЦ-28, У-7
<u>САД ОБЕД</u>		
70	Икра морковная (без лука)	ЭЦ-129, Б-2, Ж-8, У-11, Вит.А-12, Вит.С-9, Вит.РР-1, Na-28, К-300, Са-41, Mg-52, P-84, Fe-1
200	Суп картофельный мясной со сметаной (без лука)	ЭЦ-177, Б-9, Ж-10, У-13, Вит.А-10, Вит.С-15, Вит.РР-3, Na-1986, К-559, Са-44, Mg-35, P-135, 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, Na-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, Na-108, К-430, Са-44, Mg-42, P-254, Fe-2
80	Мясо отварное	ЭЦ-203, Б-17, Ж-15, У-1, Вит.РР-4, Na-61, К-313, Са-10, Mg-22, P-177, Fe-3
140	Капуста тушеная	ЭЦ-149, Б-4, Ж-8, У-15, Вит.А-26, Вит.С-82, Вит.РР-2, Na-30, К-639, Са-99, Mg-42, P-88, Fe-2
130	Картофельное пюре	ЭЦ-135, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.А-20, Вит.С-23, Вит.РР-1, Na-55, К-701, Са-69, Mg-32, P-108, Fe-1
180	Кисель из кураги	ЭЦ-128, Б-1, У-31, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-342, Са-35, Mg-21, P-35, Fe-1
30	Хлеб ржаной	ЭЦ-59, Б-2, У-11, Na-122, К-70, Са-9, Mg-14, P-45, Fe-1
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-29, Б-1, У-6, Na-47, К-10, Са-2, Mg-1, P-7
Итого за САД ОБЕД:		ЭЦ-923, Б-35, Ж-43, У-94, Вит.А-67, Вит.С-99, Вит.РР-10, Na-2275, К-2141, Са-242, Mg-187, P-557, Fe-9
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
80	Сок фруктовый	ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Na-5, К-96, Са-6, Mg-3, P-6, Fe-1
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Na-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, Na-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, Na-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, Na-40, К-808, Са-15, Mg-33, P-84, Fe-1
180	Чай с лимоном	ЭЦ-17, У-4, Вит.С-4, Na-1, К-15, Са-4, Mg-1, P-2
30	Хлеб ржаной	ЭЦ-59, Б-2, У-11, Na-122, К-70, Са-9, Mg-14, P-45, Fe-1
Итого за САД УЖИН:		ЭЦ-408, Б-23, Ж-16, У-39, Вит.А-67, Вит.С-28, Вит.РР-1, Na-298, К-1219, Са-228, Mg-97, P-454, Fe-4

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