

Меню на 16.01.2026

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

САД ЗАВТРАК

200	Каша пшеничная на воде	ЭЦ-218, Б-7, Ж-10, У-26, Вит.А-56, Вит.С-2, Na-81, К-259, Са-195, Mg-26, P-161
180	Чай с сахаром	ЭЦ-29, У-7
35/10	Хлеб пшеничный с сыром	ЭЦ-134, Б-5, Ж-4, У-18, Вит.А-30, Na-244, К-42, Са-109, Mg-9, P-81, Fe-1

Итого за САД ЗАВТРАК: ЭЦ-475, Б-17, Ж-19, У-59, Вит.А-116, Вит.С-4, Na-400, К-520, Са-484, Mg-56, P-377, Fe-1

САД ЗАВТРАК2

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

САД ОБЕД

60	Салат из кукурузы	ЭЦ-216, Б-2, Ж-5, У-31, Вит.С-610, Вит.РР-1, Na-7, К-31, Са-37, Mg-10, P-10, Fe-2
200	Суп картофельный с макаронными изделиями вегетарианский	ЭЦ-96, Б-2, Ж-4, У-14, Вит.А-19, Вит.С-10, Вит.РР-1, Na-2337, К-283, Са-32, Mg-16, P-44, Fe-1
80	Гуляш из печени	ЭЦ-310, Б-4, Ж-9, У-42, Вит.А-18, Вит.С-753, Вит.РР-1, Na-14, К-117, Са-58, Mg-23, P-40, Fe-3
130	Пюре картофельное	ЭЦ-147, Б-4, Ж-5, У-20, Вит.А-27, Вит.С-23, Вит.РР-1, Na-56, К-702, Са-70, Mg-32, P-109, Fe-1
180	Компот из кураги	ЭЦ-90, Б-1, У-21, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-3, К-309, Са-29, Mg-19, P-26, Fe-1
35	Хлеб ржаной	ЭЦ-49, Б-2, У-9, Na-99, К-58, Са-7, Mg-12, P-37, Fe-1
40	Хлеб пшеничный	ЭЦ-39, Б-1, У-8, Na-63, К-14, Са-3, Mg-2, P-10

Итого за САД ОБЕД: ЭЦ-1402, Б-23, Ж-70, У-145, Вит.А-50, Вит.С-1405, Вит.РР-5, Na-2218, К-1903, Са-254, Mg-145, P-401, Fe-9

САД УЖИН

80	Пирожки с повидлом	ЭЦ-332, Б-6, Ж-11, У-54, Вит.А-20, Вит.РР-1, Na-17, К-129, Са-38, Mg-13, P-73, Fe-1
180	Чай с сахаром	ЭЦ-29, У-7

Итого за САД УЖИН: ЭЦ-361, Б-6, Ж-11, У-61, Вит.А-20, Вит.РР-1, Na-17, К-129, Са-38, Mg-13, P-73, Fe-1

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