

17 Августа 2026 г.

Меню на 18.08.2026

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

САД ЗАВТРАК

200	Каша манная на воде	ЭЦ-185, Б-6, Ж-8, У-24, Вит.А-39, Вит.С-1, На-61, К-205, Са-155, Mg-32, P-135
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 сливочным	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-453, Б-12, Ж-21, У-54, Вит.А-115, Вит.С-3, На-259, К-430, Са-318, Mg-43, P-269

САД ЗАВТРАК2

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

САД ОБЕД

45	Томаты в заливке	ЭЦ-10, Б-1, У-2, Вит.С-7, На-235, К-127, Са-5, Mg-7, P-17
200	Щи из свежей капусты с мясом с картофелем со сметаной	ЭЦ-176, Б-9, Ж-11, У-10, Вит.А-6, Вит.С-32, Вит.РР-3, На-1980, К-510, Са-62, Mg-34, P-128, Fe-2
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	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-703, Б-35, Ж-23, У-84, Вит.А-59, Вит.С-93, Вит.РР-5, На-2658, К-1982, Са-226, Mg-152, P-582, Fe-5

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 ПОЛДНИК

230	Плов из птицы	ЭЦ-470, Б-23, Ж-24, У-40, Вит.А-61, Вит.С-7, Вит.РР-7, На-81, К-391, Са-35, Mg-57, P-260, Fe-2
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 ПОЛДНИК: ЭЦ-24534, Б-420, Ж-2270, У-594, Вит.А-15085, Вит.В2-10, Вит.С-64, Вит.РР-11, На-6315, К-17935, Са-13646, Mg-1424, P-9647, Fe-31

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