

Меню на 18.09.2026

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

САД ЗАВТРАК

200	Каша пшеничная на воде	ЭЦ-199, Б-6, Ж-7, У-28, Вит.А-37, Вит.С-2, На-74, К-253, Са-179, Mg-37, P-177, Fe-1
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, На-244, К-42, Са-109, Mg-9, P-81, Fe-1

Итого за САД ЗАВТРАК: ЭЦ-456, Б-16, Ж-16, У-61, Вит.А-97, Вит.С-4, На-393, К-514, Са-468, Mg-67, P-393, Fe-2

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

70	Икра морковная (без лука)	ЭЦ-129, Б-2, Ж-8, У-11, Вит.А-12, Вит.С-9, Вит.РР-1, На-28, К-300, Са-41, Mg-52, P-84, Fe-1
----	---------------------------	---

200	Уха ростовская с консервированными томатами (без лука)	ЭЦ-136, Б-10, Ж-5, У-12, Вит.А-29, Вит.С-18, Вит.РР-1, На-2147, К-673, Са-53, Mg-50, P-184, Fe-1
-----	--	--

200	Суп картофельный с макаронными изделиями вегетарианский	ЭЦ-96, Б-2, Ж-4, У-14, Вит.А-19, Вит.С-10, Вит.РР-1, На-2337, К-283, Са-32, Mg-16, P-44, Fe-1
-----	---	---

80	Бефстроганов из печени (без лука)	ЭЦ-315, Б-5, Ж-4, У-50, Вит.А-21, Вит.С-865, Вит.РР-1, На-21, К-179, Са-75, Mg-32, P-55, Fe-3
----	-----------------------------------	---

80	Котлеты рыбные любительские	ЭЦ-151, Б-12, Ж-7, У-9, Вит.А-21, Вит.С-4, Вит.РР-1, На-53, К-371, Са-50, Mg-46, P-194, Fe-1
----	-----------------------------	--

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	Кисель из повидла	ЭЦ-129, У-33, На-1, К-40, Са-8, Mg-2, P-9
-----	-------------------	---

35	Хлеб ржаной	ЭЦ-49, Б-2, У-9, На-99, К-58, Са-7, Mg-12, P-37, 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-984, Б-25, Ж-23, У-150, Вит.А-89, Вит.С-915, Вит.РР-4, На-2480, К-1980, Са-260, Mg-184, P-497, Fe-7

САД УЖИН

85	Булочка с сахаром	ЭЦ-376, Б-11, Ж-9, У-63, Вит.А-22, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-45, К-182, Са-79, Mg-20, P-134, Fe-1
----	-------------------	---

180	Чай с сахаром	ЭЦ-29, У-7
-----	---------------	------------

Итого за САД УЖИН: ЭЦ-405, Б-11, Ж-9, У-70, Вит.А-22, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-45, К-182, Са-79, Mg-20, P-134, Fe-1

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