

16 Января 2026 г.

Меню на 19.01.2026

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

САД ЗАВТРАК

150	Вермишель отварная	ЭЦ-206, Б-6, Ж-4, У-36, Вит.А-20, Вит.РР-1, Нa-2, К-64, Са-11, Mg-8, Р-46, Fe-1
150	Чай с сахаром	ЭЦ-24, У-6
35	Печенье	ЭЦ-146, Б-3, Ж-3, У-26, Вит.А-3, Нa-115, К-38, Са-10, Mg-7, Р-31, Fe-1

Итого за САД ЗАВТРАК: ЭЦ-478, Б-14, Ж-17, У-65, Вит.А-84, Вит.С-4, Нa-259, К-525, Са-360, Mg-62, Р-326, Fe-2

САД ЗАВТРАК2

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

САД ОБЕД

50	Икра кабачковая	ЭЦ-65, Б-1, Ж-5, У-4, Вит.С-4, Нa-385, К-173, Са-23, Mg-8, Р-20
200	Суп-харчо с мясом птицы	ЭЦ-145, Б-5, Ж-7, У-15, Вит.А-8, Вит.С-13, Вит.РР-2, Нa-1965, К-392, Са-38, Mg-27, Р-85, Fe-1
115	Птица, тушеная в соусе	ЭЦ-316, Б-21, Ж-23, У-6, Вит.А-75, Вит.С-3, Вит.РР-7, Нa-77, К-290, Са-19, Mg-23, Р-182, Fe-2
130	Каша гречневая рассыпчатая	ЭЦ-212, Б-7, Ж-6, У-33, Вит.А-20, Вит.РР-2, Нa-2, К-222, Са-13, Mg-116, Р-174, Fe-4
180	Компот из кураги, изюма, чернослива	ЭЦ-112, Б-1, У-26, Нa-20, К-259, Са-25, Mg-16, Р-32, Fe-1
40	Хлеб ржаной	ЭЦ-79, Б-3, У-15, Нa-162, К-94, Са-12, Mg-19, Р-60, Fe-2
45	Хлеб пшеничный	ЭЦ-43, Б-1, У-9, Нa-71, К-15, Са-3, Mg-2, Р-11

Итого за САД ОБЕД:

ЭЦ-972, Б-39, Ж-41, У-108, Вит.А-103, Вит.С-20, Вит.РР-11, Нa-2682, К-1445, Са-133, Mg-211, Р-564, Fe-10

САД ПОЛДНИК

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

Итого за САД ПОЛДНИК:

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

САД УЖИН

40	Горошек зеленый отварной	ЭЦ-16, Б-1, У-3, Вит.С-4, Нa-144, К-40, Са-8, Mg-8, Р-25
135	Картофель отварной	ЭЦ-140, Б-3, Ж-3, У-23, Вит.А-16, Вит.С-28, Вит.РР-2, Нa-40, К-808, Са-15, Mg-33, Р-84, Fe-1
200	Чай с молоком	ЭЦ-90, Б-3, Ж-3, У-12, Вит.А-19, Вит.С-1, Нa-48, К-140, Са-115, Mg-13, Р-86
35	Хлеб ржаной	ЭЦ-69, Б-2, У-13, Нa-142, К-82, Са-10, Mg-16, Р-52, Fe-1

Итого за САД УЖИН:

ЭЦ-323, Б-16, Ж-14, У-30, Вит.А-32, Вит.С-5, Нa-449, К-408, Са-207, Mg-50, Р-333, Fe-3

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