

## Меню на 19.01.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<b><u>САД ЗАВТРАК</u></b>		
150	<b>Вермишель отварная</b>	ЭЦ-206, Б-6, Ж-4, У-36, Вит.А-20, Вит.РР-1, Na-2, К-64, Ca-11, Mg-8, P-46, Fe-1
150	<b>Чай с сахаром</b>	ЭЦ-24, У-6
35	<b>Печенье</b>	ЭЦ-146, Б-3, Ж-3, У-26, Вит.А-3, Na-115, К-38, Ca-10, Mg-7, P-31, Fe-1
<b>Итого за САД ЗАВТРАК:</b>		ЭЦ-478, Б-14, Ж-17, У-65, Вит.А-84, Вит.С-4, Na-259, К-525, Ca-360, Mg-62, P-326, Fe-2
<b><u>САД ЗАВТРАК2</u></b>		
80	<b>Сок фруктовый</b>	ЭЦ-227, Б-3, Ж-1, У-39, Вит.С-800, Вит.РР-1, Na-9, К-40, Ca-48, Mg-14, P-14, Fe-2
<b>Итого за САД ЗАВТРАК2:</b>		ЭЦ-227, Б-3, Ж-1, У-39, Вит.С-800, Вит.РР-1, Na-9, К-40, Ca-48, Mg-14, P-14, Fe-2
<b><u>САД ОБЕД</u></b>		
50	<b>Икра кабачковая</b>	ЭЦ-65, Б-1, Ж-5, У-4, Вит.С-4, Na-385, К-173, Ca-23, Mg-8, P-20
200	<b>Суп-харчо с мясом птицы</b>	ЭЦ-145, Б-5, Ж-7, У-15, Вит.А-8, Вит.С-13, Вит.РР-2, Na-1965, К-392, Ca-38, Mg-27, P-85, Fe-1
115	<b>Птица, тушеная в соусе</b>	ЭЦ-316, Б-21, Ж-23, У-6, Вит.А-75, Вит.С-3, Вит.РР-7, Na-77, К-290, Ca-19, Mg-23, P-182, Fe-2
130	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	ЭЦ-212, Б-7, Ж-6, У-33, Вит.А-20, Вит.РР-2, Na-2, К-222, Ca-13, Mg-116, P-174, Fe-4
180	<b>Компот из кураги, изюма, чернослива</b>	ЭЦ-112, Б-1, У-26, Na-20, К-259, Ca-25, Mg-16, P-32, Fe-1
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ЭЦ-79, Б-3, У-15, Na-162, К-94, Ca-12, Mg-19, P-60, Fe-2
45	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-43, Б-1, У-9, Na-71, К-15, Ca-3, Mg-2, P-11
<b>Итого за САД ОБЕД:</b>		ЭЦ-972, Б-39, Ж-41, У-108, Вит.А-103, Вит.С-20, Вит.РР-11, Na-2682, К-1445, Ca-133, Mg-211, P-564, Fe-10
<b><u>САД ПОЛДНИК</u></b>		
80	<b>Сок фруктовый</b>	ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Na-5, К-96, Ca-6, Mg-3, P-6, Fe-1
<b>Итого за САД ПОЛДНИК:</b>		ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Na-5, К-96, Ca-6, Mg-3, P-6, Fe-1
<b><u>САД УЖИН</u></b>		
40	<b>Горошек зеленый отварной</b>	ЭЦ-16, Б-1, У-3, Вит.С-4, Na-144, К-40, Ca-8, Mg-8, P-25
135	<b>Картофель отварной</b>	ЭЦ-140, Б-3, Ж-3, У-23, Вит.А-16, Вит.С-28, Вит.РР-2, Na-40, К-808, Ca-15, Mg-33, P-84, Fe-1
200	<b>Чай с молоком</b>	ЭЦ-90, Б-3, Ж-3, У-12, Вит.А-19, Вит.С-1, Na-48, К-140, Ca-115, Mg-13, P-86
35	<b>Хлеб ржаной</b>	ЭЦ-69, Б-2, У-13, Na-142, К-82, Ca-10, Mg-16, P-52, Fe-1
<b>Итого за САД УЖИН:</b>		ЭЦ-323, Б-16, Ж-14, У-30, Вит.А-32, Вит.С-5, Na-449, К-408, Ca-207, Mg-50, P-333, Fe-3

Руководитель \_\_\_\_\_ М.А. Васильева Зав.произв. \_\_\_\_\_ Диетсестра \_\_\_\_\_ Л.В. Федорова