

20 Августа 2026 г.

Меню на 21.08.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
200	Каша пшенная на воде	ЭЦ-199, Б-6, Ж-7, У-28, Вит.А-37, Вит.С-2, Na-74, К-253, Ca-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, Na-244, К-42, Ca-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, Na-393, К-514, Ca-468, Mg-67, P-393, Fe-2
<u>САД ЗАВТРАК2</u>		
80	Сок фруктовый	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
Итого за САД ЗАВТРАК2:		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
<u>САД ОБЕД</u>		
70	Икра морковная	ЭЦ-129, Б-2, Ж-8, У-11, Вит.А-12, Вит.С-9, Вит.РР-1, Na-28, К-300, Ca-41, Mg-52, P-84, 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, Na-2337, К-283, Ca-32, Mg-16, P-44, Fe-1
80	Котлеты рыбные любительские	ЭЦ-151, Б-12, Ж-7, У-9, Вит.А-21, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-53, К-371, Ca-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, Na-56, К-702, Ca-70, Mg-32, P-109, Fe-1
180	Кисель из повидла	ЭЦ-129, У-33, Na-1, К-40, Ca-8, Mg-2, P-9
35	Хлеб ржаной	ЭЦ-49, Б-2, У-9, Na-99, К-58, Ca-7, Mg-12, P-37, Fe-1
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-79, Б-2, Ж-1, У-15, Na-128, К-28, Ca-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, Na-2480, К-1980, Ca-260, Mg-184, P-497, Fe-7
<u>САД УЖИН</u>		
85	Булочка с сахаром	ЭЦ-376, Б-11, Ж-9, У-63, Вит.А-22, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-45, К-182, Ca-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, Na-45, К-182, Ca-79, Mg-20, P-134, Fe-1

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