

Меню на 21.09.2026

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

САД ЗАВТРАК

130	Каша гречневая рассыпчатая	ЭЦ-212, Б-7, Ж-6, У-33, Вит.А-20, Вит.РР-2, На-2, К-222, Са-13, Мг-116, Р-174, Fe-4
180	Чай с сахаром	ЭЦ-29, У-7
35/10	Печенье с маслом	ЭЦ-162, Б-3, Ж-4, У-29, Вит.А-3, Вит.С-58, На-116, К-41, Са-14, Мг-8, Р-32, Fe-1

Итого за САД ЗАВТРАК: ЭЦ-527, Б-17, Ж-18, У-75, Вит.А-81, Вит.С-62, Вит.РР-2, На-272, К-621, Са-391, Мг-119, Р-412, Fe-3

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, Мг-14, Р-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, Мг-14, Р-14, Fe-2

САД ОБЕД

60	Икра кабачковая	ЭЦ-79, Б-1, Ж-6, У-5, Вит.С-5, На-462, К-208, Са-27, Мг-10, Р-24
200	Бульон куриный с гренками (без лука)	ЭЦ-148, Б-9, Ж-7, У-13, Вит.А-17, Вит.С-3, Вит.РР-3, На-2053, К-170, Са-37, Мг-21, Р-95, Fe-1
70	Котлета куриная (без лука)	ЭЦ-253, Б-18, Ж-17, У-7, Вит.А-34, Вит.С-4, Вит.РР-5, На-112, К-266, Са-25, Мг-22, Р-170, Fe-2
130	Картофельное пюре	ЭЦ-135, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.А-20, Вит.С-23, Вит.РР-1, На-55, К-701, Са-69, Мг-32, Р-108, Fe-1
180	Компот из изюма	ЭЦ-100, У-24, На-24, К-166, Са-16, Мг-8, Р-26, Fe-1
40	Хлеб ржаной	ЭЦ-56, Б-2, У-10, На-114, К-66, Са-8, Мг-13, Р-42, Fe-1
45	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Б-2, Ж-1, У-12, На-100, К-21, Са-4, Мг-3, Р-15

Итого за САД ОБЕД: ЭЦ-829, Б-36, Ж-35, У-91, Вит.А-75, Вит.С-58, Вит.РР-10, На-2905, К-1616, Са-176, Мг-125, Р-475, Fe-7

САД ПОЛДНИК

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

Итого за САД ПОЛДНИК: ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, На-5, К-96, Са-6, Мг-3, Р-6, Fe-1

САД ПОЛДНИК

40	Горошек зеленый отварной	ЭЦ-16, Б-1, У-3, Вит.С-4, На-144, К-40, Са-8, Мг-8, Р-25
135	Картофель отварной	ЭЦ-140, Б-3, Ж-3, У-23, Вит.А-16, Вит.С-28, Вит.РР-2, На-40, К-808, Са-15, Мг-33, Р-84, Fe-1
180	Чай с сахаром	ЭЦ-29, У-7
35	Хлеб ржаной	ЭЦ-69, Б-2, У-13, На-142, К-82, Са-10, Мг-16, Р-52, Fe-1

Итого за САД ПОЛДНИК: ЭЦ-323, Б-16, Ж-14, У-30, Вит.А-32, Вит.С-5, На-449, К-408, Са-207, Мг-50, Р-333, Fe-3

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