

Меню на 22.07.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>САД ЗАВТРАК</u>		
200	Каша рисовая на воде	ЭЦ-202, Б-5, Ж-7, У-27, Вит.А-43, Вит.С-2, Na-71, К-220, Са-164, Mg-30, P-156
180	Каша гречневая молочная	ЭЦ-193, Б-6, Ж-8, У-24, Вит.А-42, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-62, К-264, Са-152, Mg-62, P-178, Fe-2
180	Чай с сахаром	ЭЦ-29, У-7
35	Хлеб ржаной	ЭЦ-49, Б-2, У-9, Na-99, К-58, Са-7, Mg-12, P-37, Fe-1
Итого за САД ЗАВТРАК:		ЭЦ-473, Б-13, Ж-15, У-67, Вит.А-85, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-232, К-542, Са-323, Mg-104, P-371, Fe-3
<u>САД ЗАВТРАК2</u>		
180	Чай с сахаром	ЭЦ-29, У-7
Итого за САД ЗАВТРАК2:		ЭЦ-43, Б-1, У-9, Вит.С-8, Na-2, К-192, Са-6, Mg-10, P-26, Fe-1
<u>САД ОБЕД</u>		
60	Салат из свеклы	ЭЦ-69, Б-1, Ж-4, У-7, Вит.С-7, Na-34, К-213, Са-27, Mg-16, P-32, Fe-1
200	Суп с вермишелью и мясом (без лука)	ЭЦ-204, Б-10, Ж-9, У-21, Вит.А-2, Вит.С-13, Вит.РР-3, Na-1980, К-505, Са-40, Mg-34, P-138, Fe-2
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	ЭЦ-192, Б-8, Ж-8, У-21, Вит.А-17, Вит.С-16, Вит.РР-3, Na-2366, К-575, Са-41, Mg-32, P-126, Fe-2
80	Цыпята, тушеные с морковью	ЭЦ-369, Б-27, Ж-27, У-6, Вит.А-85, Вит.С-6, Вит.РР-9, Na-108, К-430, Са-44, Mg-42, P-254, Fe-2
130	Картофельное пюре	ЭЦ-135, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.А-20, Вит.С-23, Вит.РР-1, Na-55, К-701, Са-69, Mg-32, P-108, Fe-1
180	Кисель из повидла	ЭЦ-129, У-33, Na-1, К-40, Са-8, Mg-2, P-9
40	Хлеб ржаной	ЭЦ-79, Б-3, У-15, Na-162, К-94, Са-12, Mg-19, P-60, Fe-2
40	Хлеб пшеничный	ЭЦ-39, Б-1, У-8, Na-63, К-14, Са-3, Mg-2, P-10
Итого за САД ОБЕД:		ЭЦ-1044, Б-44, Ж-49, У-106, Вит.А-62, Вит.С-103, Вит.РР-10, Na-2387, К-1974, Са-269, Mg-149, P-627, Fe-10
<u>САД ПОЛДНИК</u>		
80	Сок фруктовый	ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Na-5, К-96, Са-6, Mg-3, P-6, Fe-1
Итого за САД ПОЛДНИК:		ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Na-5, К-96, Са-6, Mg-3, P-6, Fe-1
<u>САД УЖИН</u>		
40	Горошек зеленый отварной	ЭЦ-16, Б-1, У-3, Вит.С-4, Na-144, К-40, Са-8, Mg-8, P-25
80	Мясо отварное	ЭЦ-203, Б-17, Ж-15, У-1, Вит.РР-4, Na-61, К-313, Са-10, Mg-22, P-177, Fe-3
80	Куры отварные	ЭЦ-215, Б-18, Ж-16, Вит.А-39, Вит.С-2, Вит.РР-6, Na-69, К-240, Са-15, Mg-20, P-159, Fe-1
135	Картофель отварной	ЭЦ-140, Б-3, Ж-3, У-23, Вит.А-16, Вит.С-28, Вит.РР-2, Na-40, К-808, Са-15, Mg-33, P-84, Fe-1
180	Чай с сахаром	ЭЦ-29, У-7
35	Хлеб ржаной	ЭЦ-69, Б-2, У-13, Na-142, К-82, Са-10, Mg-16, P-52, Fe-1
20	Печенье	ЭЦ-83000, Б-1520, Ж-1960, У-14880, Вит.А-2000, Вит.В1-20, Вит.В2-10, Вит.РР-140, Na-66000, К-22000,
Итого за САД УЖИН:		ЭЦ-83414, Б-1544, Ж-1973, У-14927, Вит.А-2054, Вит.В1-20, Вит.В2-10, Вит.С-32, Вит.РР-142, Na-66441, К-23254, Са-6012, Mg-4106, P-18464, Fe-423

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