

## Меню на 23.07.2026

| Выход (г)                     | Наименование блюда                        | эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),                                                                 |
|-------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>САД ЗАВТРАК</u></b>     |                                           |                                                                                                       |
| 200                           | <b>Каша на воде из геркулеса</b>          | ЭЦ-214, Б-7, Ж-9, У-25, Вит.А-49, Вит.С-2, На-87, К-305, Са-209, Mg-48, P-212, Fe-1                   |
| 180                           | <b>Чай с сахаром</b>                      | ЭЦ-29, У-7                                                                                            |
| 30                            | <b>Хлеб ржаной</b>                        | ЭЦ-59, Б-2, У-11, На-122, К-70, Са-9, Mg-14, P-45, Fe-1                                               |
| <b>Итого за САД ЗАВТРАК:</b>  |                                           | ЭЦ-302, Б-9, Ж-9, У-43, Вит.А-49, Вит.С-2, На-209, К-375, Са-218, Mg-62, P-257, 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, На-9, К-40, Са-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, На-9, К-40, Са-48, Mg-14, P-14, Fe-2                     |
| <b><u>САД ОБЕД</u></b>        |                                           |                                                                                                       |
| 70                            | <b>Капуста тушеная</b>                    | ЭЦ-73, Б-2, Ж-4, У-8, Вит.А-12, Вит.С-41, Вит.РР-1, На-15, К-319, Са-50, Mg-21, P-44, Fe-1            |
| 200                           | <b>Борщ с картофелем</b>                  | ЭЦ-96, Б-2, Ж-5, У-11, Вит.А-5, Вит.С-13, Вит.РР-1, На-2094, К-368, Са-45, Mg-23, P-54, Fe-1          |
| 200                           | <b>Борщ с мясом и сметаной (без лука)</b> | ЭЦ-187, Б-9, Ж-11, У-13, Вит.А-5, Вит.С-22, Вит.РР-3, На-1993, К-512, Са-62, Mg-37, P-132, Fe-2       |
| 80                            | <b>Биточки из говядины</b>                | ЭЦ-262, Б-16, Ж-18, У-9, Вит.А-29, Вит.РР-4, На-125, К-298, Са-34, Mg-22, P-175, Fe-2                 |
| 130                           | <b>Вермишель отварная</b>                 | ЭЦ-195, Б-6, Ж-4, У-35, Вит.А-16, Вит.РР-1, На-2, К-63, Са-10, Mg-8, P-45, Fe-1                       |
| 180                           | <b>Компот из свежих яблок</b>             | ЭЦ-54, У-13, Вит.С-4, На-10, К-106, Са-6, Mg-3, P-4, Fe-1                                             |
| 40                            | <b>Хлеб ржаной</b>                        | ЭЦ-55, Б-2, У-10, На-114, К-66, Са-8, Mg-13, P-42, Fe-1                                               |
| 30                            | <b>Хлеб пшеничный</b>                     | ЭЦ-78, Б-2, Ж-1, У-15, На-128, К-28, Са-6, Mg-4, P-19                                                 |
| <b>Итого за САД ОБЕД:</b>     |                                           | ЭЦ-904, Б-37, Ж-38, У-103, Вит.А-62, Вит.С-67, Вит.РР-9, На-2387, К-1392, Са-176, Mg-108, P-461, Fe-8 |
| <b><u>САД ПОЛДНИК</u></b>     |                                           |                                                                                                       |
| 180                           | <b>Чай с сахаром</b>                      | ЭЦ-29, У-7                                                                                            |
| 85                            | <b>Булочка с сахаром</b>                  | ЭЦ-376, Б-11, Ж-9, У-63, Вит.А-22, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-45, К-182, Са-79, Mg-20, P-134, Fe-1         |
| <b>Итого за САД ПОЛДНИК:</b>  |                                           | ЭЦ-405, Б-11, Ж-9, У-70, Вит.А-22, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-45, К-182, Са-79, Mg-20, P-134, Fe-1         |

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