

Меню на 24.09.2026

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

САД ЗАВТРАК

200	Каша из разных круп (рис, пшено)	ЭЦ-203, Б-6, Ж-8, У-27, Вит.А-43, Вит.С-2, Na-70, К-233, Са-166, Mg-34, P-166
200	Каша пшенная молочная	ЭЦ-199, Б-6, Ж-7, У-28, Вит.А-37, Вит.С-2, Na-74, К-253, Са-179, Mg-37, P-177, Fe-1
180	Чай с сахаром	ЭЦ-29, У-7
30/10	Хлеб пшеничный с сыром	ЭЦ-115, Б-5, Ж-4, У-15, Вит.А-26, Na-209, К-36, Са-94, Mg-7, P-69

Итого за САД ЗАВТРАК: ЭЦ-450, Б-16, Ж-16, У-60, Вит.А-93, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-340, К-458, Са-405, Mg-63, P-360, Fe-1

САД ЗАВТРАК2

80	Сок фруктовый	ЭЦ-227, Б-3, Ж-1, У-39, Вит.С-800, Вит.РР-1, Na-9, К-40, Са-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, Са-48, Mg-14, P-14, Fe-2

САД ОБЕД

70	Капуста тушеная	ЭЦ-73, Б-2, Ж-4, У-8, Вит.А-12, Вит.С-41, Вит.РР-1, Na-15, К-319, Са-50, Mg-21, P-44, Fe-1
60	Пампушки с чесночным соусом	ЭЦ-212, Б-5, Ж-7, У-33, Вит.А-10, Вит.РР-1, Na-11, К-82, Са-30, Mg-10, P-56, Fe-1
200	Борщ с картофелем	ЭЦ-96, Б-2, Ж-5, У-11, Вит.А-5, Вит.С-13, Вит.РР-1, Na-2094, К-368, Са-45, Mg-23, P-54, Fe-1
200	Борщ с мясом и сметаной (без лука)	ЭЦ-187, Б-9, Ж-11, У-13, Вит.А-5, Вит.С-22, Вит.РР-3, Na-1993, К-512, Са-62, Mg-37, P-132, Fe-2
200	Запеканка картофельная с отварным мясом (без лука)	ЭЦ-397, Б-21, Ж-17, У-38, Вит.А-22, Вит.С-40, Вит.РР-6, Na-132, К-1416, Са-80, Mg-69, P-313, Fe-4
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
80	Рыба по-польски	ЭЦ-130, Б-15, Ж-7, У-1, Вит.А-25, Na-74, К-343, Са-60, Mg-42, P-229, Fe-1
180	Компот из свежих яблок	ЭЦ-54, У-13, Вит.С-4, Na-10, К-106, Са-6, Mg-3, P-4, Fe-1
40	Хлеб ржаной	ЭЦ-55, Б-2, У-10, Na-114, К-66, Са-8, Mg-13, P-42, Fe-1
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-79, Б-2, Ж-1, У-15, Na-128, К-28, Са-6, Mg-4, P-19

Итого за САД ОБЕД: ЭЦ-1057, Б-41, Ж-40, У-130, Вит.А-49, Вит.С-107, Вит.РР-11, Na-2403, К-2529, Са-242, Mg-157, P-610, Fe-10

САД ПОЛДНИК

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

САД УЖИН

150	Вермишель отварная	ЭЦ-206, Б-6, Ж-4, У-36, Вит.А-20, Вит.РР-1, Na-2, К-64, Са-11, Mg-8, P-46, Fe-1
180	Чай с сахаром	ЭЦ-29, У-7
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-29, Б-1, У-6, Na-47, К-10, Са-2, Mg-1, P-7

Итого за САД УЖИН: ЭЦ-264, Б-7, Ж-4, У-49, Вит.А-20, Вит.РР-1, Na-2, К-64,
Са-11, Mg-8, Р-46, Fe-1

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