

Меню на 31.08.2026

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

САД ЗАВТРАК

150	Вермишель отварная	ЭЦ-206, Б-6, Ж-4, У-36, Вит.А-20, Вит.РР-1, Na-2, К-64, Ca-11, Mg-8, P-46, Fe-1
-----	--------------------	---

150	Чай с сахаром	ЭЦ-24, У-6
-----	---------------	------------

35	Печенье	ЭЦ-146, Б-3, Ж-3, У-26, Вит.А-3, Na-115, К-38, Ca-10, Mg-7, P-31, Fe-1
----	---------	--

Итого за САД ЗАВТРАК: ЭЦ-478, Б-14, Ж-17, У-65, Вит.А-84, Вит.С-4, Na-259, К-525, Ca-360, Mg-62, P-326, Fe-2

САД ЗАВТРАК2

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

САД ОБЕД

50	Икра кабачковая	ЭЦ-65, Б-1, Ж-5, У-4, Вит.С-4, Na-385, К-173, Ca-23, Mg-8, P-20
----	-----------------	---

200	Суп-харчо с мясом птицы (без лука)	ЭЦ-145, Б-5, Ж-7, У-15, Вит.А-8, Вит.С-13, Вит.РР-2, Na-1965, К-392, Ca-38, Mg-27, P-85, Fe-1
-----	------------------------------------	---

115	Птица, тушеная в соусе	ЭЦ-316, Б-21, Ж-23, У-6, Вит.А-75, Вит.С-3, Вит.РР-7, Na-77, К-290, Ca-19, Mg-23, P-182, Fe-2
-----	------------------------	---

130	Каша гречневая рассыпчатая	ЭЦ-212, Б-7, Ж-6, У-33, Вит.А-20, Вит.РР-2, Na-2, К-222, Ca-13, Mg-116, P-174, Fe-4
-----	----------------------------	---

180	Компот из кураги, изюма, чернослива	ЭЦ-112, Б-1, У-26, Na-20, К-259, Ca-25, Mg-16, P-32, Fe-1
-----	-------------------------------------	---

40	Хлеб ржаной	ЭЦ-79, Б-3, У-15, Na-162, К-94, Ca-12, Mg-19, P-60, Fe-2
----	-------------	--

45	Хлеб пшеничный	ЭЦ-43, Б-1, У-9, Na-71, К-15, Ca-3, Mg-2, P-11
----	----------------	--

Итого за САД ОБЕД: ЭЦ-972, Б-39, Ж-41, У-108, Вит.А-103, Вит.С-20, Вит.РР-11, Na-2682, К-1445, Ca-133, Mg-211, P-564, Fe-10

САД ПОЛДНИК

80	Сок фруктовый	ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Na-5, К-96, Ca-6, Mg-3, P-6, Fe-1
----	---------------	--

Итого за САД ПОЛДНИК: ЭЦ-37, У-8, Вит.С-2, Na-5, К-96, Ca-6, Mg-3, P-6, Fe-1

САД УЖИН

40	Горошек зеленый отварной	ЭЦ-16, Б-1, У-3, Вит.С-4, Na-144, К-40, Ca-8, Mg-8, P-25
----	--------------------------	--

135	Картофель отварной	ЭЦ-140, Б-3, Ж-3, У-23, Вит.А-16, Вит.С-28, Вит.РР-2, Na-40, К-808, Ca-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, Ca-10, Mg-16, P-52, Fe-1
----	-------------	--

Итого за САД УЖИН: ЭЦ-323, Б-16, Ж-14, У-30, Вит.А-32, Вит.С-5, Na-449, К-408, Ca-207, Mg-50, P-333, Fe-3

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