

Меню на 13.07.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>ЯСЛИ ЗАВТРАК</u>		
45	Пюре фруктовое	ЭЦ-128, Б-2, Ж-1, У-22, Вит.С-450, Вит.РР-1, Na-5, К-22, Ca-27, Mg-8, P-8, Fe-1
150	Каша гречневая молочная	ЭЦ-182, Б-7, Ж-7, У-23, Вит.А-36, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-60, К-271, Ca-148, Mg-68, P-184, Fe-2
150	Кофейный напиток на молоке	ЭЦ-102, Б-4, Ж-4, У-12, Вит.А-25, Вит.С-2, Na-62, К-182, Ca-150, Mg-17, P-112
20/10	Печенье с маслом	ЭЦ-106000, Б-1790, Ж-2070, У-18740, Вит.А-2000, Вит.В1-30, Вит.В2-30, Вит.С-80000, Вит.РР-240, Na-106412, Б-1803, Ж-2082, У-18797, Вит.А-2061, Вит.В1-30, Вит.В2-30, Вит.С-80454, Вит.РР-242, Na-67007, К-26475, Ca-10925, Mg-5453, P-19664, Fe-663
Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК:		
<u>ЯСЛИ ЗАВТРАК2</u>		
60	Сок фруктовый	ЭЦ-28, У-6, Вит.С-1, Na-4, К-72, Ca-4, Mg-2, P-4, Fe-1
Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК2:		ЭЦ-28, У-6, Вит.С-1, Na-4, К-72, Ca-4, Mg-2, P-4, Fe-1
<u>ЯСЛИ ОБЕД</u>		
45	Салат из свеклы	ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У-5, Вит.С-6, Na-26, К-161, Ca-21, Mg-12, P-24, Fe-1
150	Бульон куриный с гренками	ЭЦ-115, Б-7, Ж-5, У-10, Вит.А-13, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-1250, К-144, Ca-27, Mg-18, P-76, Fe-1
70	Котлета куриная	ЭЦ-253, Б-18, Ж-17, У-7, Вит.А-34, Вит.С-4, Вит.РР-5, Na-112, К-266, Ca-25, Mg-22, P-170, Fe-2
140	Рагу из овощей	ЭЦ-121, Б-3, Ж-3, У-18, Вит.А-22, Вит.С-41, Вит.РР-2, Na-37, К-657, Ca-55, Mg-47, P-99, Fe-1
180	Компот из изюма	ЭЦ-100, У-24, Na-24, К-166, Ca-16, Mg-8, P-26, Fe-1
35	Хлеб ржаной	ЭЦ-69, Б-2, У-13, Na-142, К-82, Ca-10, Mg-16, P-52, Fe-1
35	Хлеб пшеничный	ЭЦ-34, Б-1, У-7, Na-55, К-12, Ca-2, Mg-2, P-8
Итого за ЯСЛИ ОБЕД:		ЭЦ-745, Б-32, Ж-28, У-84, Вит.А-69, Вит.С-54, Вит.РР-9, Na-1646, К-1488, Ca-156, Mg-125, P-455, Fe-7
<u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u>		
60	Сок фруктовый	ЭЦ-28, У-6, Вит.С-1, Na-4, К-72, Ca-4, Mg-2, P-4, Fe-1
Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:		ЭЦ-28, У-6, Вит.С-1, Na-4, К-72, Ca-4, Mg-2, P-4, Fe-1
<u>ЯСЛИ УЖИН</u>		
25	Горошек зеленый отварной	ЭЦ-10, Б-1, У-2, Вит.С-2, Na-90, К-25, Ca-5, Mg-5, P-15
95	Омлет натуральный	ЭЦ-148, Б-10, Ж-11, У-2, Вит.А-13, Na-115, К-146, Ca-74, Mg-13, P-170, Fe-2
180	Чай с молоком	ЭЦ-82, Б-3, Ж-3, У-11, Вит.А-17, Вит.С-1, Na-43, К-126, Ca-104, Mg-12, P-78
25	Хлеб ржаной	ЭЦ-50, Б-2, У-9, Na-101, К-59, Ca-7, Mg-12, P-37, Fe-1
Итого за ЯСЛИ УЖИН:		ЭЦ-290, Б-16, Ж-14, У-24, Вит.А-30, Вит.С-3, Na-349, К-356, Ca-190, Mg-42, P-300, Fe-3

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