

Меню на 14.01.2026

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

ЯСЛИ ЗАВТРАК

45	Пюре фруктовое	ЭЦ-128, Б-2, Ж-1, У-22, Вит.С-450, Вит.РР-1, На-5, К-22, Са-27, Мг-8, Р-8, Fe-1
180	Каша геркулесовая молочная	ЭЦ-190, Б-6, Ж-9, У-22, Вит.А-44, Вит.С-2, На-75, К-268, Са-181, Мг-43, Р-188, Fe-1
150	Какао с молоком	ЭЦ-101, Б-4, Ж-4, У-12, Вит.А-23, Вит.С-2, На-59, К-209, Са-144, Мг-27, Р-122, Fe-1
30/7	Хлеб пшеничный с сыром	ЭЦ-115, Б-5, Ж-4, У-15, Вит.А-27, На-213, К-37, Са-98, Мг-8, Р-72

Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК: ЭЦ-534, Б-17, Ж-18, У-71, Вит.А-94, Вит.С-454, Вит.РР-1, На-352, К-536, Са-450, Мг-86, Р-390, Fe-3

ЯСЛИ ЗАВТРАК2

60	Сок овощной	ЭЦ-170, Б-2, Ж-1, У-29, Вит.С-600, Вит.РР-1, На-7, К-30, Са-36, Мг-10, Р-10, Fe-2
----	-------------	---

Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК2: ЭЦ-170, Б-2, Ж-1, У-29, Вит.С-600, Вит.РР-1, На-7, К-30, Са-36, Мг-10, Р-10, Fe-2

ЯСЛИ ОБЕД

50	Икра морковная	ЭЦ-112, Б-2, Ж-8, У-9, Вит.А-8, Вит.С-8, Вит.РР-1, На-21, К-246, Са-30, Мг-39, Р-62, Fe-1
150	Суп картофельный мясной со сметаной	ЭЦ-142, Б-8, Ж-8, У-10, Вит.А-8, Вит.С-11, Вит.РР-2, На-1202, К-435, Са-31, Мг-27, Р-110, Fe-2
170	Голубцы ленивые с отварным мясом	ЭЦ-378, Б-19, Ж-24, У-21, Вит.А-43, Вит.С-69, Вит.РР-5, На-84, К-812, Са-105, Мг-61, Р-238, Fe-3
150	Кисель из кураги	ЭЦ-109, Б-1, У-26, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-3, К-293, Са-30, Мг-18, Р-30, Fe-1
30	Хлеб ржаной	ЭЦ-59, Б-2, У-11, На-122, К-70, Са-9, Мг-14, Р-45, Fe-1
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-29, Б-1, У-6, На-47, К-10, Са-2, Мг-1, Р-7

Итого за ЯСЛИ ОБЕД: ЭЦ-829, Б-33, Ж-40, У-83, Вит.А-59, Вит.С-89, Вит.РР-9, На-1479, К-1866, Са-207, Мг-160, Р-492, Fe-8

ЯСЛИ ПОЛДНИК

60	Сок фруктовый	ЭЦ-28, У-6, Вит.С-1, На-4, К-72, Са-4, Мг-2, Р-4, Fe-1
----	---------------	--

Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК: ЭЦ-28, У-6, Вит.С-1, На-4, К-72, Са-4, Мг-2, Р-4, Fe-1

ЯСЛИ УЖИН

100	Рыба под омлетом	ЭЦ-182, Б-18, Ж-10, У-4, Вит.А-38, Вит.С-1, На-118, К-451, Са-139, Мг-53, Р-308, Fe-2
120	Пюре картофельное	ЭЦ-124, Б-3, Ж-4, У-19, Вит.А-18, Вит.С-21, Вит.РР-1, На-51, К-644, Са-64, Мг-30, Р-99, Fe-1
150	Чай с лимоном	ЭЦ-15, У-3, Вит.С-3, На-1, К-12, Са-3, Мг-1, Р-2
25	Хлеб ржаной	ЭЦ-49, Б-2, У-9, На-101, К-59, Са-7, Мг-12, Р-37, Fe-1

Итого за ЯСЛИ УЖИН: ЭЦ-370, Б-23, Ж-14, У-35, Вит.А-56, Вит.С-25, Вит.РР-1, На-271, К-1166, Са-213, Мг-96, Р-446, Fe-4

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