

15 Января 2026 г.

Меню на 16.01.2026

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, Са-27, Mg-8, P-8, Fe-1
150	Каша манная молочная	ЭЦ-163, Б-5, Ж-7, У-19, Вит.А-42, Вит.С-2, Na-61, К-195, Са-147, Mg-19, P-121
150	Кофейный напиток на молоке	ЭЦ-102, Б-4, Ж-4, У-12, Вит.А-25, Вит.С-2, Na-62, К-182, Са-150, Mg-17, P-112
30/7	Хлеб пшеничный с сыром	ЭЦ-62, Б-3, Ж-3, У-6, Вит.А-23, Na-120, К-18, Са-81, Mg-5, P-52
Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК:		ЭЦ-455, Б-14, Ж-15, У-59, Вит.А-90, Вит.С-454, Вит.РР-1, Na-248, К-417, Са-405, Mg-49, P-293, Fe-1
<u>ЯСЛИ ЗАВТРАК2</u>		
60	Сок фруктовый	ЭЦ-170, Б-2, Ж-1, У-29, Вит.С-600, Вит.РР-1, Na-7, К-30, Са-36, Mg-10, P-10, Fe-2
Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК2:		ЭЦ-170, Б-2, Ж-1, У-29, Вит.С-600, Вит.РР-1, Na-7, К-30, Са-36, Mg-10, P-10, Fe-2
<u>ЯСЛИ ОБЕД</u>		
45	Салат из кукурузы	ЭЦ-191, Б-2, Ж-4, У-31, Вит.С-450, Вит.РР-1, Na-5, К-23, Са-27, Mg-8, P-8, Fe-1
150	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	ЭЦ-92, Б-6, Ж-2, У-11, Вит.А-3, Вит.С-14, Вит.РР-1, Na-1193, К-490, Са-35, Mg-34, P-115, Fe-1
60	Суфле из печени	ЭЦ-330, Б-6, Ж-7, У-48, Вит.А-6, Вит.С-862, Вит.РР-1, Na-37, К-143, Са-89, Mg-27, P-71, Fe-3
120	Пюре картофельное	ЭЦ-124, Б-3, Ж-4, У-19, Вит.А-18, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-51, К-644, Са-64, Mg-30, P-99, Fe-1
150	Компот из кураги	ЭЦ-75, Б-1, У-18, Вит.С-1, Na-3, К-258, Са-24, Mg-16, P-22, Fe-1
25	Хлеб ржаной	ЭЦ-49, Б-2, У-9, Na-101, К-59, Са-7, Mg-12, P-37, Fe-1
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-29, Б-1, У-6, Na-47, К-10, Са-2, Mg-1, P-7
Итого за ЯСЛИ ОБЕД:		ЭЦ-890, Б-21, Ж-17, У-142, Вит.А-27, Вит.С-1348, Вит.РР-4, Na-1437, К-1627, Са-248, Mg-128, P-359, Fe-8
<u>ЯСЛИ УЖИН</u>		
75	Пирожки с повидлом	ЭЦ-332, Б-6, Ж-10, У-56, Вит.А-20, Вит.РР-1, Na-17, К-123, Са-36, Mg-12, P-69, Fe-1
150	Чай с сахаром	ЭЦ-24, У-6
Итого за ЯСЛИ УЖИН:		ЭЦ-356, Б-6, Ж-10, У-62, Вит.А-20, Вит.РР-1, Na-17, К-123, Са-36, Mg-12, P-69, Fe-1

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