

**Меню на 13.01.2026**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г)
<b>ЯСЛИ ЗАВТРАК</b>		
45	<b>Пюре фруктовое</b>	ЭЦ-128, Б-2, Ж-1, У-22, Вит.С-450, Вит.РР-1, Нa-5, К-22, Сa-27, Mg-8, Р-8, Fe-1
150	<b>Каша рисовая молочная</b>	ЭЦ-152, Б-5, Ж-5, У-21, Вит.А-30, Вит.С-2, Нa-62, К-190, Сa-145, Mg-25, Р-132
180	<b>Чай с молоком</b>	ЭЦ-82, Б-3, Ж-3, У-11, Вит.А-17, Вит.С-1, Нa-43, К-126, Сa-104, Mg-12, Р-78
20/10	<b>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</b>	ЭЦ-118000, Б-1580, Ж-7830, У-10410, Вит.А-40000, Вит.В1-20, Вит.В2-20, Вит.РР-180, Нa-86900, К-21400, Сa-6200, Mg-2640, Р-16000, Fe-260

**Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК:** ЭЦ-118362, Б-1590, Ж-7839, У-10464, Вит.А-40047, Вит.В1-20, Вит.В2-20, Вит.С-453, Вит.РР-181, Нa-87010, К-21738, Сa-6476, Mg-2685, Р-16218, Fe-261

**ЯСЛИ ЗАВТРАК2**

60	<b>Сок фруктовый</b>	ЭЦ-170, Б-2, Ж-1, У-29, Вит.С-600, Вит.РР-1, Нa-7, К-30, Сa-36, Mg-10, Р-10, Fe-2
----	----------------------	---

**Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК2:** ЭЦ-170, Б-2, Ж-1, У-29, Вит.С-600, Вит.РР-1, Нa-7, К-30, Сa-36, Mg-10, Р-10, Fe-2

**ЯСЛИ ОБЕД**

45	<b>Салат из свеклы</b>	ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У-5, Вит.С-6, Нa-26, К-161, Сa-21, Mg-12, Р-24, Fe-1
150	<b>Суп гороховый с мясом</b>	ЭЦ-186, Б-13, Ж-6, У-20, Вит.А-2, Вит.С-9, Вит.РР-3, Нa-1204, К-545, Сa-48, Mg-46, Р-157, Fe-3
60	<b>Мясо отварное</b>	ЭЦ-172, Б-15, Ж-12, Вит.РР-4, Нa-51, К-264, Сa-8, Mg-19, Р-149, Fe-2
130	<b>Пюре розовое</b>	ЭЦ-155, Б-4, Ж-5, У-22, Вит.А-31, Вит.С-24, Вит.РР-2, Нa-56, К-752, Сa-63, Mg-44, Р-116, Fe-1
150	<b>Компот из апельсинов</b>	ЭЦ-53, У-12, Вит.С-23, Нa-5, К-77, Сa-14, Mg-5, Р-9
30	<b>Хлеб ржаной</b>	ЭЦ-59, Б-2, У-11, Нa-122, К-70, Сa-9, Mg-14, Р-45, Fe-1
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-52000, Б-1500, Ж-580, У-10280, Вит.В1-20, Вит.В2-10, Вит.РР-180, Нa-85400, К-18400, Сa-3800, Mg-2600,

**Итого за ЯСЛИ ОБЕД:** ЭЦ-52581, Б-1528, Ж-598, У-10352, Вит.А-55, Вит.В1-20, Вит.В2-10, Вит.С-62, Вит.РР-185, Нa-86836, К-20199, Сa-3980, Mg-2746, Р-13466, Fe-246

**ЯСЛИ ПОЛДНИК**

60	<b>Сок фруктовый</b>	ЭЦ-28, У-6, Вит.С-1, Нa-4, К-72, Сa-4, Mg-2, Р-4, Fe-1
----	----------------------	--

**Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:** ЭЦ-28, У-6, Вит.С-1, Нa-4, К-72, Сa-4, Mg-2, Р-4, Fe-1

**ЯСЛИ УЖИН**

110	<b>Лапшевник с творогом</b>	ЭЦ-168, Б-11, Ж-5, У-19, Вит.А-23, Нa-25, К-82, Сa-73, Mg-13, Р-117, Fe-1
14	<b>Сметана</b>	ЭЦ-22400, Б-364, Ж-2100, У-504, Вит.А-14000, Вит.В2-9, Вит.С-56, Вит.РР-9, Нa-5600, К-16240, Сa-12320, Mg-263, Сa-216, Mg-25, Р-162
180	<b>Молоко без сахара</b>	ЭЦ-108, Б-5, Ж-6, У-8, Вит.А-36, Вит.С-2, Нa-90, К-263, Сa-216, Mg-25, Р-162
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-78, Б-2, Ж-1, У-15, Нa-128, К-28, Сa-6, Mg-4, Р-19

**Итого за ЯСЛИ УЖИН:** ЭЦ-22754, Б-382, Ж-2112, У-546, Вит.А-14059, Вит.В2-9, Вит.С-58, Вит.РР-9, Нa-5843, К-16613, Сa-12615, Mg-1302, Р-8838, Fe-29

Руководитель \_\_\_\_\_

Зав.произв. \_\_\_\_\_

Диетсестра \_\_\_\_\_