

13 Января 2026 г.

**Меню на 14.01.2026**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г)
<b><u>ЯСЛИ ЗАВТРАК</u></b>		
45	<b>Пюре фруктовое</b>	ЭЦ-128, Б-2, Ж-1, У-22, Вит.С-450, Вит.РР-1, Нa-5, К-22, Са-27, Mg-8, Р-8, Fe-1
180	<b>Каша геркулесовая молочная</b>	ЭЦ-190, Б-6, Ж-9, У-22, Вит.А-44, Вит.С-2, Нa-75, К-268, Са-181, Mg-43, Р-188, Fe-1
150	<b>Какао с молоком</b>	ЭЦ-101, Б-4, Ж-4, У-12, Вит.А-23, Вит.С-2, Нa-59, К-209, Са-144, Mg-27, Р-122, Fe-1
30/7	<b>Хлеб пшеничный с сыром</b>	ЭЦ-115, Б-5, Ж-4, У-15, Вит.А-27, Нa-213, К-37, Са-98, Mg-8, Р-72

**Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК:**

ЭЦ-534, Б-17, Ж-18, У-71, Вит.А-94, Вит.С-454,

Вит.РР-1, Нa-352, К-536, Са-450, Mg-86, Р-390, Fe-3

**ЯСЛИ ЗАВТРАК2**

60	<b>Сок овощной</b>	ЭЦ-170, Б-2, Ж-1, У-29, Вит.С-600, Вит.РР-1, Нa-7, К-30, Са-36, Mg-10, Р-10, Fe-2
<b>Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК2:</b>		

**ЯСЛИ ОБЕД**

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

**Итого за ЯСЛИ ОБЕД:**

ЭЦ-829, Б-33, Ж-40, У-83, Вит.А-59, Вит.С-89, Вит.РР-9, Нa-1479, К-1866, Са-207, Mg-160, Р-492, Fe-8

**ЯСЛИ ПОЛДНИК**

60	<b>Сок фруктовый</b>	ЭЦ-28, У-6, Вит.С-1, Нa-4, К-72, Са-4, Mg-2, Р-4, Fe-1
<b>Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:</b>		

ЭЦ-28, У-6, Вит.С-1, Нa-4, К-72, Са-4, Mg-2, Р-4, Fe-1

**ЯСЛИ УЖИН**

60	<b>Мясо отварное</b>	ЭЦ-172, Б-15, Ж-12, Вит.РР-4, Нa-51, К-264, Са-8, Mg-19, Р-149, Fe-2
120	<b>Пюре картофельное</b>	ЭЦ-124, Б-3, Ж-4, У-19, Вит.А-18, Вит.С-21, Вит.РР-1, Нa-51, К-644, Са-64, Mg-30, Р-99, Fe-1
150	<b>Чай с лимоном</b>	ЭЦ-15, У-3, Вит.С-3, Нa-1, К-12, Са-3, Mg-1, Р-2
25	<b>Хлеб ржаной</b>	ЭЦ-49, Б-2, У-9, Нa-101, К-59, Са-7, Mg-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, Нa-271, К-1166, Са-213, Mg-96, Р-446, Fe-4

Руководитель \_\_\_\_\_ М.А. Васильева Зав.произв. \_\_\_\_\_ Диетсестра \_\_\_\_\_ Л.В. Федорова