

Меню на 21.07.2026

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, На-5, К-22, Са-27, Mg-8, Р-8, Fe-1
150	Каша манная молочная	ЭЦ-163, Б-5, Ж-7, У-19, Вит.А-42, Вит.С-2, На-61, К-195, Са-147, Mg-19, Р-121
180	Чай с молоком	ЭЦ-82, Б-3, Ж-3, У-11, Вит.А-17, Вит.С-1, На-43, К-126, Са-104, Mg-12, Р-78
20/10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	ЭЦ-118000, Б-1580, Ж-7830, У-10410, Вит.А-40000, Вит.В1-20, Вит.В2-20, Вит.РР-180, На-86900, К-21400, Са-6200, Mg-2640, Р-16000, Fe-260
Итого за ЯСЛИ ЗАВТРАК:		ЭЦ-118373, Б-1590, Ж-7841, У-10462, Вит.А-40059, Вит.В1-20, Вит.В2-20, Вит.С-453, Вит.РР-181, На-87009, К-21743, Са-6478, Mg-2679, Р-16207, Fe-261
<u>ЯСЛИ ЗАВТРАК2</u>		
60	Сок фруктовый	ЭЦ-170, Б-2, Ж-1, У-29, Вит.С-600, Вит.РР-1, На-7, К-30, Са-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, На-7, К-30, Са-36, Mg-10, Р-10, Fe-2
<u>ЯСЛИ ОБЕД</u>		
45	Томаты в заливке	ЭЦ-10, Б-1, У-2, Вит.С-7, На-235, К-127, Са-5, Mg-7, Р-17
150	Щи из свежей капусты с мясом с картофелем со сметаной	ЭЦ-142, Б-8, Ж-9, У-7, Вит.А-4, Вит.С-24, Вит.РР-2, На-1198, К-398, Са-44, Mg-26, Р-104, Fe-2
60	Мясо отварное	ЭЦ-172, Б-15, Ж-12, Вит.РР-4, На-51, К-264, Са-8, Mg-19, Р-149, 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, Mg-30, Р-99, Fe-1
150	Компот из апельсинов	ЭЦ-53, У-12, Вит.С-23, На-5, К-77, Са-14, Mg-5, Р-9
35	Хлеб ржаной	ЭЦ-69, Б-2, У-13, На-142, К-82, Са-10, Mg-16, Р-52, Fe-1
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-52000, Б-1500, Ж-580, У-10280, Вит.В1-20, Вит.В2-10, Вит.РР-180, На-85400, К-18400, Са-3800, Mg-2600, ЭЦ-52547, Б-1530, Ж-598, У-10343, Вит.А-44, Вит.В1-20, Вит.В2-10, Вит.С-77, Вит.РР-184, На-87151, К-20151, Са-3990, Mg-2736, Р-13518, Fe-245
Итого за ЯСЛИ ОБЕД:		ЭЦ-52547, Б-1530, Ж-598, У-10343, Вит.А-44, Вит.В1-20, Вит.В2-10, Вит.С-77, Вит.РР-184, На-87151, К-20151, Са-3990, Mg-2736, Р-13518, Fe-245
<u>ЯСЛИ ПОЛДНИК</u>		
60	Сок фруктовый	ЭЦ-28, У-6, Вит.С-1, На-4, К-72, Са-4, Mg-2, Р-4, Fe-1
Итого за ЯСЛИ ПОЛДНИК:		ЭЦ-28, У-6, Вит.С-1, На-4, К-72, Са-4, Mg-2, Р-4, Fe-1
<u>ЯСЛИ УЖИН</u>		
120	Запеканка творожно-рисовая	ЭЦ-257, Б-17, Ж-10, У-24, Вит.А-34, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-65, К-167, Са-157, Mg-33, Р-231, Fe-1
14	Сметана	ЭЦ-23000, Б-360, Ж-2100, У-500, Вит.А-14000, Вит.В2-10, Вит.С-60, Вит.РР-10, На-5600, К-16240, Са-12320, ЭЦ-108, Б-5, Ж-6, У-8, Вит.А-36, Вит.С-2, На-90, К-263, Са-216, Mg-25, Р-162
180	Молоко без сахара	ЭЦ-108, Б-5, Ж-6, У-8, Вит.А-36, Вит.С-2, На-90, К-263, Са-216, Mg-25, Р-162
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-78, Б-2, Ж-1, У-15, На-128, К-28, Са-6, Mg-4, Р-19
Итого за ЯСЛИ УЖИН:		ЭЦ-23443, Б-384, Ж-2117, У-547, Вит.А-14070, Вит.В2-10, Вит.С-63, Вит.РР-11, На-5883, К-16698, Са-12699, Mg-1322, Р-8952, Fe-31

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