

МЕНЮ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>ЯЗАВТРАК</u>		
150	Каша гречневая молочная Я	ЭЦ-189, Б-6, Ж-8, У-23, Вит. А-42, Вит. С-2, Вит. РР-1, Na-66, К-271, Ca-161, Mg-60, P-181, Fe-1
150	Кофейный напиток на молоке Я	ЭЦ-132, Б-5, Ж-5, У-17, Вит. А-30, Вит. С-2, Na-75, К-219, Ca-180, Mg-21, P-135
14	Печенье Я	ЭЦ-58100, Б-1064, Ж-1372, У-10416, Вит. А-1400, Вит. В1-14, Вит. В2-7, Вит. РР-98, Na-46200, К-15400, Ca-
8	Масло сливочное	
Итого за ЯЗАВТРАК:		ЭЦ-38421, Б-1073, Ж-1383, У-10436, Вит. А-1472, Вит. В1-14, Вит. В2-7, Вит. С-4, Вит. РР-99, Na-46341, К-
<u>ЯЗАВТРАК2</u>		
100	Сок фруктовый Я	ЭЦ-276, Б-3, Ж-1, У-61, Вит. С-12, Вит. РР-1, Na-36, К-720, Ca-42, Mg-24, P-42, Fe-8
Итого за ЯЗАВТРАК2:		ЭЦ-276, Б-3, Ж-1, У-61, Вит. С-12, Вит. РР-1, Na-36, К-720, Ca-42, Mg-24, P-42, Fe-8
<u>ЯОБЕД</u>		
150	Бульон куриный с гренками Я	ЭЦ-97, Б-8, Ж-7, Вит. А-17, Вит. С-1, Вит. РР-3, Na-1579, К-107, Ca-22, Mg-10, P-73, Fe-1
70	Котлеты куриные Я	ЭЦ-201, Б-15, Ж-13, У-6, Вит. А-34, Вит. С-3, Вит. РР-4, Na-83, К-226, Ca-29, Mg-19, P-143, Fe-1
140	Рагу овощное Я	ЭЦ-153, Б-3, Ж-8, У-16, Вит. А-20, Вит. С-27, Вит. РР-1, Na-31, К-467, Ca-50, Mg-30, P-75, Fe-1
180	Компот из изюма Я	ЭЦ-98, У-24, Na-21, К-150, Ca-15, Mg-8, P-23, Fe-1
35	Хлеб ржаной	ЭЦ-48, Б-2, У-9, Na-99, К-58, Ca-7, Mg-12, P-37, Fe-1
35	Хлеб пшеничный	ЭЦ-34, Б-1, У-7, Na-55, К-12, Ca-2, Mg-2, P-8
Итого за ЯОБЕД:		ЭЦ-631, Б-29, Ж-28, У-62, Вит. А-71, Вит. С-31, Вит. РР-8, Na-1868, К-1020, Ca-125, Mg-81, P-359, Fe-5
<u>ЯПОЛДНИК2</u>		
120	Омлет натуральный Я	ЭЦ-200, Б-11, Ж-16, У-3, Вит. А-40, Вит. С-1, Na-127, К-178, Ca-101, Mg-16, P-191, Fe-2
180	Чай с молоком Я 180	
25	Хлеб ржаной	ЭЦ-35, Б-1, У-6, Na-71, К-41, Ca-5, Mg-8, P-26, Fe-1
Итого за ЯПОЛДНИК2:		ЭЦ-233, Б-12, Ж-16, У-9, Вит. А-40, Вит. С-1, Na-198, К-219, Ca-106, Mg-24, P-217, Fe-3
<u>САДЗАВТ1</u>		
200	Каша гречневая молочная С	ЭЦ-215, Б-7, Ж-9, У-27, Вит. А-47, Вит. С-2, Вит. РР-1, Na-69, К-294, Ca-168, Mg-69, P-197, Fe-2
180	Кофейный напиток на молоке С	ЭЦ-148, Б-6, Ж-6, У-18, Вит. А-36, Вит. С-2, Na-90, К-263, Ca-216, Mg-25, P-162
25	Печенье С	ЭЦ-122, Б-2, Ж-3, У-22, Вит. А-3, Na-96, К-32, Ca-8, Mg-6, P-26, Fe-1
10	Масло сливочное	
Итого за САДЗАВТ1:		ЭЦ-483, Б-13, Ж-18, У-67, Вит. А-86, Вит. С-4, Вит. РР-1, Na-255, К-589, Ca-392, Mg-100, P-385, Fe-3
<u>САДЗАВТР2</u>		
100	Сок фруктовый С	ЭЦ-47, У-10, Вит. С-2, Na-6, К-120, Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1
Итого за САДЗАВТР2:		ЭЦ-47, У-10, Вит. С-2, Na-6, К-120, Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<u>САДОБЕД</u>		
200	Бульон куриный с гренками С	ЭЦ-91, Б-8, Ж-7, Вит. А-16, Вит. С-1, Вит. РР-2, Na-1887, К-102, Ca-24, Mg-10, P-71, Fe-1
70	Котлеты куриные С	ЭЦ-179, Б-11, Ж-13, У-5, Вит. А-42, Вит. С-2, Вит. РР-3, Na-75, К-169, Ca-56, Mg-15, P-119, Fe-1
160	Рагу овощное С	ЭЦ-153, Б-3, Ж-7, У-19, Вит. А-17, Вит. С-31, Вит. РР-1, Na-34, К-560, Ca-50, Mg-35, P-85, Fe-1
180	Компот из изюма С	ЭЦ-99, У-24, Na-21, К-150, Ca-15, Mg-8, P-23, Fe-1
40	Хлеб ржаной	ЭЦ-56, Б-2, У-10, Na-114, К-66, Ca-8, Mg-13, P-42, Fe-1
45	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Б-2, Ж-1, У-12, Na-100, К-21, Ca-4, Mg-3, P-15
Итого за САДОБЕД:		ЭЦ-639, Б-26, Ж-28, У-70, Вит. А-73, Вит. С-34, Вит. РР-6, Na-2231, К-1068, Ca-157, Mg-84, P-355, Fe-5
<u>САДПОЛДН.2</u>		
130	Омлет натуральный С 130	ЭЦ-106, Б-3, Ж-3, У-17, Вит. А-18, Вит. С-1, Na-45, К-132, Ca-108, Mg-13, P-81
200	Чай с молоком С	
35	Хлеб ржаной	ЭЦ-49, Б-2, У-9, Na-99, К-58, Ca-7, Mg-12, P-37, Fe-1
Итого за САДПОЛДН.2:		ЭЦ-133, Б-3, Ж-3, У-26, Вит. А-18, Вит. С-1, Na-144, К-190, Ca-115, Mg-25, P-118, Fe-1

Руководитель _____ Иванова В.А. Зав.произв. _____ Терновская Е. Диетсестра _____ Калинина Л.В.