

Меню

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>ЯЗАВТРАК</u>		
150	Каша молочная "Дружба" Я	ЭЦ-173, Б-5, Ж-7, У-23, Вит.А-36, Вит.С-1, Na-53, К-178, Са-125, Mg-27, P-129
180	Чай с молоком Я	ЭЦ-96, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.А-14, Вит.С-1, Na-36, К-106, Са-87, Mg-10, P-65
20/7	Хлеб пшеничный с сыром Я	ЭЦ-44, Б-2, Ж-2, У-4, Вит.А-18, Na-88, К-13, Са-63, Mg-3, P-40
Итого за ЯЗАВТРАК:		ЭЦ-513, Б-9, Ж-11, У-44, Вит.А-68, Вит.С-2, Na-177, К-297, Са-275, Mg-40, P-234
<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, Са-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, Са-42, Mg-24, P-42, Fe-8
<u>ЯОБЕД</u>		
30	Пампушки с чесноком	ЭЦ-104, Б-3, Ж-3, У-17, Na-88, К-34, Са-6, Mg-4, P-24
150	Борщ с мясом и сметаной Я	ЭЦ-68, Б-1, Ж-3, У-8, Вит.А-4, Вит.С-10, Вит.РР-1, Na-1764, К-280, Са-36, Mg-17, P-41, Fe-1
200	Жаркое по-домашнему Я	ЭЦ-332, Б-17, Ж-18, У-24, Вит.А-10, Вит.С-29, Вит.РР-5, Na-90, К-1068, Са-25, Mg-51, P-234, Fe-3
150	Компот из свежих яблок Я	ЭЦ-61, У-14, Вит.С-4, Na-12, К-125, Са-7, Mg-4, P-5, Fe-1
30	Хлеб ржаной	ЭЦ-41, Б-1, У-8, Na-85, К-49, Са-6, Mg-10, P-31, Fe-1
Итого за ЯОБЕД:		ЭЦ-606, Б-22, Ж-24, У-71, Вит.А-14, Вит.С-43, Вит.РР-6, Na-2039, К-1556, Са-80, Mg-86, P-335, Fe-6
<u>ЯПОЛДНИК2</u>		
120	Запеканка из творога с морковью Я	ЭЦ-232, Б-19, Ж-9, У-17, Вит.А-50, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-57, К-169, Са-163, Mg-29, P-221, Fe-1
14	Сметана	ЭЦ-9000, Б-360, Ж-2100, У-500, Вит.А-14000, Вит.В2-10, Вит.С-60, Вит.РР-10, Na-5600, К-16240, Са-12320, ЭЦ-40, У-10
150	Чай с сахаром Я	ЭЦ-78, Б-2, Ж-1, У-15, Na-128, К-28, Са-6, Mg-4, P-19
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-9550, Б-381, Ж-2110, У-542, Вит.А-14050, Вит.В2-10, Вит.С-61, Вит.РР-11, Na-5785, К-16437, Са-12489
Итого за ЯПОЛДНИК2:		ЭЦ-9550, Б-381, Ж-2110, У-542, Вит.А-14050, Вит.В2-10, Вит.С-61, Вит.РР-11, Na-5785, К-16437, Са-12489
<u>САДЗАВТ1</u>		
200	Каша молочная "Дружба" С	ЭЦ-106, Б-3, Ж-3, У-17, Вит.А-18, Вит.С-1, Na-45, К-132, Са-108, Mg-13, P-81
200	Чай с молоком С	ЭЦ-115, Б-5, Ж-4, У-15, Вит.А-26, Na-209, К-36, Са-94, Mg-7, P-69
30/10	Хлеб пшеничный с сыром С	ЭЦ-221, Б-8, Ж-7, У-32, Вит.А-44, Вит.С-1, Na-254, К-168, Са-202, Mg-20, P-150
Итого за САДЗАВТ1:		ЭЦ-47, У-10, Вит.С-2, Na-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-
<u>САДЗАВТР2</u>		
100	Сок фруктовый С	ЭЦ-47, У-10, Вит.С-2, Na-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-
Итого за САДЗАВТР2:		ЭЦ-47, У-10, Вит.С-2, Na-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-
<u>САДОБЕД</u>		
60	Пампушки с чесноком	ЭЦ-213, Б-5, Ж-6, У-35, Вит.РР-1, Na-222, К-68, Са-13, Mg-9, P-48, Fe-1
200	Борщ с мясом и сметаной С	ЭЦ-90, Б-2, Ж-4, У-11, Вит.А-5, Вит.С-14, Вит.РР-1, Na-1888, К-377, Са-43, Mg-23, P-54, Fe-1
200	Жаркое по-домашнему С	ЭЦ-337, Б-17, Ж-18, У-25, Вит.А-17, Вит.С-31, Вит.РР-5, Na-91, К-1115, Са-26, Mg-53, P-233, Fe-3
180	Компот из свежих яблок С	ЭЦ-73, У-17, Вит.С-5, Na-14, К-150, Са-9, Mg-5, P-6, Fe-1
40	Хлеб ржаной	ЭЦ-56, Б-2, У-10, Na-114, К-66, Са-8, Mg-13, P-42, Fe-1
Итого за САДОБЕД:		ЭЦ-769, Б-26, Ж-28, У-98, Вит.А-22, Вит.С-50, Вит.РР-7, Na-2329, К-1776, Са-99, Mg-103, P-383, Fe-7
<u>САДПОЛДН.2</u>		
150	Запеканка из творога с морковью С	ЭЦ-302, Б-26, Ж-12, У-21, Вит.А-63, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-79, К-239, Са-226, Mg-41, P-307, Fe-1
15	Сметана	ЭЦ-9643, Б-386, Ж-2250, У-536, Вит.А-15000, Вит.В2-11, Вит.С-64, Вит.РР-11, Na-6000, К-17400, Са-13200, ЭЦ-48, У-12
180	Чай с сахаром С	ЭЦ-41, Б-1, У-8, Na-66, К-14, Са-3, Mg-2, P-10
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-10034, Б-413, Ж-2262, У-577, Вит.А-15063, Вит.В2-11, Вит.С-66, Вит.РР-12, Na-6145, К-17653, Са-13429
Итого за САДПОЛДН.2:		ЭЦ-10034, Б-413, Ж-2262, У-577, Вит.А-15063, Вит.В2-11, Вит.С-66, Вит.РР-12, Na-6145, К-17653, Са-13429

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