

Меню

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>ЯЗАВТРАК</u>		
45	Пюре фруктовое Я	ЭЦ-128, Б-2, Ж-1, У-22, Вит.С-450, Вит.РР-1, Na-5, К-22, Ca-27, Mg-8, P-8, Fe-1
150	Каша манная молочная Я	ЭЦ-177, Б-5, Ж-7, У-22, Вит.А-42, Вит.С-2, Na-66, К-212, Ca-160, Mg-21, P-132
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
30/7	Хлеб пшеничный с сыром Я	ЭЦ-101, Б-4, Ж-3, У-15, Вит.А-16, Na-177, К-33, Ca-58, Mg-6, P-49
Итого за ЯЗАВТРАК:		ЭЦ-538, Б-16, Ж-16, У-76, Вит.А-88, Вит.С-454, Вит.РР-1, Na-323, К-486, Ca-425, Mg-56, P-324, Fe-1
<u>ЯЗАВТРАК2</u>		
60	Яблоко свежее Я	ЭЦ-44, У-9, Вит.С-9, Na-24, К-259, Ca-15, Mg-8, P-10, Fe-2
Итого за ЯЗАВТРАК2:		ЭЦ-44, У-9, Вит.С-9, Na-24, К-259, Ca-15, Mg-8, P-10, Fe-2
<u>ЯОБЕД</u>		
45	Салат из свеклы Я	ЭЦ-94, Б-6, Ж-4, У-9, Вит.А-3, Вит.С-11, Вит.РР-1, Na-1577, К-420, Ca-36, Mg-32, P-112, Fe-1
150	Суп картофельный с рыбными	ЭЦ-116, Б-3, Ж-4, У-16, Вит.А-21, Вит.С-19, Вит.РР-1, Na-42, К-563, Ca-50, Mg-25, P-83, Fe-1
60	Суфле из печени (41) Я	ЭЦ-87, Б-1, У-21, Вит.С-1, Na-6, К-223, Ca-21, Mg-18, P-22, Fe-1
120	Картофельное пюре Я	ЭЦ-41, Б-1, У-8, Na-85, К-49, Ca-6, Mg-10, P-31, Fe-1
150	Компот из кураги, изюма, чернослива Я	ЭЦ-41, Б-1, У-8, Na-66, К-14, Ca-3, Mg-2, P-10
30	Хлеб ржаной	ЭЦ-379, Б-12, Ж-8, У-62, Вит.А-24, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1776, К-1269, Ca-116, Mg-87, P-258, Fe-4
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-207, Б-5, Ж-4, У-39, Вит.А-12, Вит.РР-1, Na-21, К-117, Ca-38, Mg-11, P-69, Fe-1
Итого за ЯОБЕД:		ЭЦ-40, У-10
<u>ЯПОЛДНИК1</u>		
75	Пирожки с повидлом Я	ЭЦ-247, Б-5, Ж-4, У-49, Вит.А-12, Вит.РР-1, Na-21, К-117, Ca-38, Mg-11, P-69, Fe-1
150	Чай с сахаром Я	ЭЦ-205, Б-7, Ж-8, У-25, Вит.А-49, Вит.С-2, Na-84, К-265, Ca-202, Mg-26, P-164
Итого за ЯПОЛДНИК1:		ЭЦ-148, Б-6, Ж-6, У-18, Вит.А-36, Вит.С-2, Na-90, К-263, Ca-216, Mg-25, P-162
<u>САДЗАВТ1</u>		
200	Каша манная молочная С	ЭЦ-134, Б-5, Ж-4, У-18, Вит.А-30, Na-244, К-42, Ca-10, Mg-9, P-81, Fe-1
180	Кофейный напиток на молоке С	ЭЦ-487, Б-18, Ж-18, У-61, Вит.А-115, Вит.С-4, Na-418, К-570, Ca-527, Mg-60, P-407, Fe-1
35/10	Хлеб пшеничный с сыром С	ЭЦ-28, У-6, Вит.С-6, Na-16, К-167, Ca-10, Mg-5, P-7, Fe-1
Итого за САДЗАВТ1:		ЭЦ-28, У-6, Вит.С-6, Na-16, К-167, Ca-10, Mg-5, P-7, Fe-1
<u>САДЗАВТР2</u>		
60	Яблоко свежее С	ЭЦ-28, У-6, Вит.С-6, Na-16, К-167, Ca-10, Mg-5, P-7, Fe-1
Итого за САДЗАВТР2:		ЭЦ-28, У-6, Вит.С-6, Na-16, К-167, Ca-10, Mg-5, P-7, Fe-1
<u>САДОБЕД</u>		
60	Салат из свеклы С	ЭЦ-118, Б-7, Ж-5, У-12, Вит.А-4, Вит.С-14, Вит.РР-1, Na-1892, К-524, Ca-43, Mg-37, P-127, Fe-1
200	Суп картофельный с рыбными	ЭЦ-131, Б-3, Ж-5, У-19, Вит.А-24, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-46, К-639, Ca-50, Mg-28, P-91, Fe-1
60	Суфле из печени (41) Я	ЭЦ-106, Б-1, У-25, Вит.С-1, Na-7, К-274, Ca-26, Mg-2, P-27, Fe-1
130	Картофельное пюре С	ЭЦ-49, Б-2, У-9, Na-99, К-58, Ca-7, Mg-12, P-37, Fe-1
180	Компот из кураги, изюма, чернослива С	ЭЦ-39, Б-1, У-8, Na-63, К-14, Ca-3, Mg-2, P-10
35	Хлеб ржаной	ЭЦ-443, Б-14, Ж-10, У-73, Вит.А-28, Вит.С-36, Вит.РР-1, Na-2107, К-1509, Ca-129, Mg-100, P-292, Fe-4
40	Хлеб пшеничный	ЭЦ-232, Б-5, Ж-4, У-43, Вит.А-13, Вит.РР-1, Na-20, К-123, Ca-37, Mg-12, P-71, Fe-1
Итого за САДОБЕД:		ЭЦ-48, У-12
<u>САДПОЛДН.1</u>		
80	Пирожки с повидлом С	ЭЦ-280, Б-5, Ж-4, У-55, Вит.А-13, Вит.РР-1, Na-20, К-123, Ca-37, Mg-12, P-71, Fe-1
180	Чай с сахаром С	
Итого за САДПОЛДН.1:		

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