

МЕНЮ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>ЯЗАВТРАК</u>		
150	Каша пшеничная молочная Я	ЭЦ-196, Б-6, Ж-8, У-25, Вит. А-42, Вит. С-2, Na-68, К-235, Са-163, Mg-36, P-167, 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, Са-180, Mg-21, P-135
20	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-372, Б-13, Ж-15, У-46, Вит. А-90, Вит. С-4, Na-231, К-467, Са-406, Mg-60, P-342, Fe-1
<u>ЯЗАВТРАК2</u>		
100	Сок фруктовый Я	ЭЦ-47, У-10, Вит. С-2, Na-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
Итого за ЯЗАВТРАК2:		ЭЦ-47, У-10, Вит. С-2, Na-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<u>ЯОБЕД</u>		
40	Икра морковная Я	ЭЦ-97, Б-7, Ж-3, У-9, Вит. А-20, Вит. С-13, Вит. PP-1, Na-139, К-486, Са-25, Mg-35, P-129, Fe-1
150	Уха ростовская Я	
60	Суфле из печени (41) Я	ЭЦ-116, Б-3, Ж-4, У-16, Вит. А-21, Вит. С-19, Вит. PP-1, Na-42, К-563, Са-50, Mg-25, P-83, Fe-1
120	Картофельное пюре Я	ЭЦ-110, У-28, Na-1, К-33, Са-6, Mg-2, P-6
150	Кисель из повидла или джема Я	ЭЦ-41, Б-1, У-8, Na-85, К-49, Са-6, Mg-10, P-31, Fe-1
30	Хлеб ржаной	ЭЦ-52, Б-1, Ж-1, У-10, Na-85, К-18, Са-4, Mg-3, P-13
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-416, Б-12, Ж-8, У-71, Вит. А-41, Вит. С-32, Вит. PP-2, Na-352, К-1149, Са-91, Mg-75, P-262, Fe-3
Итого за ЯОБЕД:		ЭЦ-245, Б-7, Ж-7, У-38, Вит. А-23, Вит. PP-1, Na-29, К-120, Са-49, Mg-13, P-90, Fe-1
<u>ЯПОЛДНИК2</u>		
85	Булочка с сахаром Я	ЭЦ-40, У-10
150	Чай с сахаром Я	ЭЦ-285, Б-7, Ж-7, У-48, Вит. А-23, Вит. PP-1, Na-29, К-120, Са-49, Mg-13, P-90, Fe-1
Итого за ЯПОЛДНИК2:		ЭЦ-226, Б-7, Ж-9, У-28, Вит. А-50, Вит. С-2, Вит. PP-1, Na-78, К-269, Са-188, Mg-40, P-190, Fe-1
<u>САДЗАВТ1</u>		
200	Каша пшеничная молочная С	ЭЦ-148, Б-6, Ж-6, У-18, Вит. А-36, Вит. С-2, Na-90, К-263, Са-216, Mg-25, P-162
180	Кофейный напиток на молоке С	ЭЦ-134, Б-5, Ж-4, У-18, Вит. А-30, Na-244, К-42, Са-109, Mg-9, P-81, Fe-1
35	Хлеб пшеничный с сыром С	ЭЦ-508, Б-18, Ж-19, У-64, Вит. А-116, Вит. С-4, Вит. PP-1, Na-412, К-574, Са-513, Mg-74, P-433, Fe-2
Итого за САДЗАВТ1:		ЭЦ-46, У-10, Вит. С-2, Na-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<u>САДЗАВТР2</u>		
100	Сок фруктовый С	ЭЦ-46, У-10, Вит. С-2, Na-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
Итого за САДЗАВТР2:		ЭЦ-46, У-10, Вит. С-2, Na-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<u>САДОБЕД</u>		
60	Икра морковная С	ЭЦ-72, Б-1, Ж-5, У-5, Вит. А-5, Вит. С-4, Вит. PP-1, Na-12, К-133, Са-18, Mg-23, P-37
200	Уха ростовская С	ЭЦ-106, Б-7, Ж-3, У-12, Вит. А-19, Вит. С-17, Вит. PP-1, Na-2012, К-562, Са-43, Mg-38, P-131, Fe-1
80	Бефстроганов из печени С	ЭЦ-131, Б-3, Ж-5, У-19, Вит. А-24, Вит. С-21, Вит. PP-1, Na-46, К-639, Са-50, Mg-28, P-91, Fe-1
130	Картофельное пюре С	ЭЦ-130, У-33, Na-1, К-40, Са-7, Mg-2, P-7
180	Кисель из повидла или джема С	ЭЦ-49, Б-2, У-9, Na-99, К-58, Са-7, Mg-12, P-37, Fe-1
35	Хлеб ржаной	ЭЦ-92, Б-3, Ж-1, У-18, Na-149, К-32, Са-7, Mg-5, P-23
35	Хлеб пшеничный	ЭЦ-580, Б-16, Ж-14, У-90, Вит. А-48, Вит. С-42, Вит. PP-3, Na-2319, К-1464, Са-132, Mg-108, P-326, Fe-3
Итого за САДОБЕД:		ЭЦ-245, Б-7, Ж-7, У-38, Вит. А-23, Вит. PP-1, Na-29, К-120, Са-49, Mg-13, P-90, Fe-1
<u>САДПОЛДН.2</u>		
85	Булочка с сахаром Я	ЭЦ-48, У-12
180	Чай с сахаром С	ЭЦ-293, Б-7, Ж-7, У-50, Вит. А-23, Вит. PP-1, Na-29, К-120, Са-49, Mg-13, P-90, Fe-1
Итого за САДПОЛДН.2:		

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