

01.09.2025 (Сироты прожж 7-11 лет, 1пп)

(Сироты прожж 7-11 лет)

1711

| Выход (г) | Наименование блюда | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------|--------------------|--|
|-----------|--------------------|--|

завтрак

| | | |
|-----|------------------------------------|--|
| 90 | Котлеты рыбные 0,090(н) | ЭЦ-173, Б-12, Ж-9, У/в-8, Вит.А-7, Вит.С-5, Вит.Е-4, Са-39, Mg-34, P-174, Fe-1 |
| 150 | Рис припущ. (гарнир) 0, 150 | ЭЦ-218, Б-3, Ж-6, У/в-35, Са-15, Mg-43, P-122, Fe-1 |
| 60 | Бутерброд с маслом 50/10 | ЭЦ-227, Б-4, Ж-11, У/в-29, Вит.А-12, Са-22, Mg-8, P-48, Fe-1 |
| 200 | Коф. напиток со сгущ. мол. 0,200 6 | ЭЦ-110, Б-1, Ж-2, У/в-22, Са-36, P-48 |

Итого за завтрак ЭЦ-728, Б-20, Ж-28, У/в-94, Вит.А-19, Вит.С-5, Вит.Е-4, Са-112, Mg-85, P-392, Fe-3

Второй завтрак

| | | |
|-----|------------------------|---|
| 200 | Фрукты (яблоко) 0, 200 | ЭЦ-94, Б-1, Ж-1, У/в-20, Вит.С-20, Са-32, Mg-18, P-22, Fe-4 |
|-----|------------------------|---|

Итого за Второй завтрак ЭЦ-94, Б-1, Ж-1, У/в-20, Вит.С-20, Са-32, Mg-18, P-22, Fe-4

обед

| | | |
|-----|--|---|
| 60 | Салат Витаминный 0,060 | ЭЦ-79, Б-1, Ж-6, У/в-5, Вит.С-9, Вит.Е-3, Са-13, Mg-8, P-19 |
| 200 | Борщ со сметаной и говядиной 0,200 | ЭЦ-192, Б-10, Ж-13, У/в-9, Вит.С-17, Са-40, Mg-30, P-126, Fe-2 |
| 200 | Компот из смеси сухофр. 0,200(30) | ЭЦ-42, Б-1, У/в-11 |
| 50 | Хлеб пшеничный 0,050 | ЭЦ-119, Б-4, У/в-24, Са-10, Mg-7, P-33, Fe-1 |
| 40 | Хлеб бородинский 0,040 | |
| 280 | Рыба (ф.тр.) запеч. с картофелем по - русски 100/180 | ЭЦ-328, Б-27, Ж-10, У/в-33, Вит.А-12, Вит.С-36, Вит.Е-2, Са-206, Mg-93, P-447, Fe-3 |
| 3 | Соль йодированная 0,003 | |

Итого за обед ЭЦ-760, Б-43, Ж-29, У/в-82, Вит.А-13, Вит.В-1, Вит.С-62, Вит.Е-5, Са-269, Mg-138, P-625, Fe-6

полдник

| | | |
|-----|----------------------------------|---|
| 200 | Сок фруктовый конс. (0,2) 0,200 | ЭЦ-102, Б-1, У/в-23, Вит.С-15, Са-34, Mg-12, P-36, Fe-1 |
| 80 | Пирожок с повидлом печеный 0,080 | ЭЦ-188, Б-10, Ж-6, У/в-25, Са-16, Mg-23, P-82, Fe-1 |

Итого за полдник ЭЦ-290, Б-11, Ж-6, У/в-48, Вит.С-15, Са-50, Mg-35, P-118, Fe-2

Ужин

| | | |
|-----|--|---|
| 150 | Запеканка манная с яблоками и со сгущ.молоком 0,150 | ЭЦ-130, Б-3, Ж-4, У/в-20, Вит.С-2, Са-46, Mg-10, Р-49, Fe-1 |
| 200 | Чай (1) с лимоном 0,200 | ЭЦ-52, У/в-13, Вит.С-2, Са-15, Mg-6, Р-7, Fe-1 |
| 150 | Рыба (ф.тр.) тушеная в томате с овощами 0,150 | ЭЦ-115, Б-9, Ж-6, У/в-4, Вит.А-9, Вит.С-6, Вит.Е-3, Са-35, Mg-42, Р-218, Fe-1 |
| 50 | Хлеб пшеничный 0,050 | ЭЦ-119, Б-4, У/в-24, Са-10, Mg-7, Р-33, Fe-1 |
| 40 | Хлеб бородинский 0,040 | |

Итого за Ужин ЭЦ-416, Б-16, Ж-10, У/в-61, Вит.А-9, Вит.С-11, Вит.Е-4, Са-106, Mg-65, Р-307, Fe-4

второй ужин

| | | |
|-----|----------------------|---|
| 180 | Ряженка 0,180 | ЭЦ-97, Б-5, Ж-5, У/в-8, Вит.С-1, Са-232, Mg-25, Р-166 |
|-----|----------------------|---|

Итого за второй ужин ЭЦ-97, Б-5, Ж-5, У/в-8, Вит.С-1, Са-232, Mg-25, Р-166

Итого за день ЭЦ-2 385, Б-96, Ж-79, У/в-313, Вит.А-41, Вит.В-1, Вит.С-113, Вит.Е-13, Са-801, Mg-366, Р-1 630, Fe-19

М/С
Диетическая



М/С
Диетическая

Повар

Повар

(Сироты прож. 12 лет и старше) 2 чел

| Выход (г) | Наименование блюда | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|--|---|
| завтрак | | |
| 120 | Котлеты рыбные 120(н) | ЭЦ-148, Б-7, Ж-7, У/в-7, Вит.А-9, Вит.С-3, Вит.Е-3, Са-45, Mg-40, P-218, Fe-1 |
| 180 | Рис припуш. (гарнир) 0,180 | ЭЦ-257, Б-7, Ж-6, У/в-42, Са-18, Mg-52, P-148, Fe-2 |
| 60 | Бутерброд с маслом 50/10 | ЭЦ-227, Б-4, Ж-11, У/в-29, Вит.А-12, Са-22, Mg-8, P-48, Fe-1 |
| 200 | Коф. напиток со сгущ. мол. 0,200 6 | ЭЦ-110, Б-1, Ж-2, У/в-22, Са-36, P-48 |
| Итого за завтрак | | ЭЦ-742, Б-19, Ж-26, У/в-100, Вит.А-21, Вит.С-3, Вит.Е-3, Са-121, Mg-100, P-462, Fe-4 |
| Второй завтрак | | |
| 200 | Фрукты (яблоко) 0, 200 | ЭЦ-94, Б-1, Ж-1, У/в-20, Вит.С-20, Са-32, Mg-18, P-22, Fe-4 |
| Итого за Второй завтрак | | ЭЦ-94, Б-1, Ж-1, У/в-20, Вит.С-20, Са-32, Mg-18, P-22, Fe-4 |
| обед | | |
| 100 | Салат Витаминный 0,100 | ЭЦ-68, Б-1, Ж-5, У/в-4, Вит.С-15, Вит.Е-2, Са-22, Mg-13, P-32 |
| 250 | Борщ со сметаной и говядиной 0,250 | ЭЦ-201, Б-10, Ж-12, У/в-13, Вит.С-20, Са-45, Mg-33, P-132, Fe-2 |
| 180 | Компот из смеси сухофр. 0,180(30) | ЭЦ-38, Б-1, У/в-10 |
| 100 | Хлеб пшеничный 0,100 | ЭЦ-238, Б-8, Ж-1, У/в-49, Са-20, Mg-14, P-65, Fe-1 |
| 60 | Хлеб бородинский 0,060 | ЭЦ-218, Б-8, Ж-2, У/в-50, Вит.Е-3, Са-42, Mg-57, P-190, Fe-5 |
| 280 | Рыба (ф.тр.) запеч. с картофелем по - русски 100/180 | ЭЦ-328, Б-27, Ж-10, У/в-33, Вит.А-12, Вит.С-36, Вит.Е-2, Са-206, Mg-93, P-447, Fe-3 |
| 5 | Соль йодированная 0,005 | |
| Итого за обед | | ЭЦ-1 091, Б-55, Ж-30, У/в-159, Вит.А-13, Вит.В-1, Вит.С-71, Вит.Е-7, Са-335, Mg-210, P-866, Fe-11 |
| полдник | | |
| 200 | Сок фруктовый конс. (0,2) 0,200 | ЭЦ-102, Б-1, У/в-23, Вит.С-15, Са-34, Mg-12, P-36, Fe-1 |
| 100 | Пирожок с повидлом печеный 0,100 | ЭЦ-250, Б-13, Ж-7, У/в-33, Са-21, Mg-31, P-109, Fe-1 |
| Итого за полдник | | ЭЦ-352, Б-14, Ж-7, У/в-56, Вит.С-15, Са-55, Mg-43, P-145, Fe-2 |

Ужин

| | | |
|-----|---|--|
| 200 | Чай (2) с лимоном 0,200 | ЭЦ-35, У/в-9, Са-9, Mg-8, P-15, Fe-2 |
| 200 | Рыба (ф.трески) тушеная в томате с овощами 200 | ЭЦ-289, Б-10, Ж-5, У/в-60, Вит.А-12, Вит.С-9, Вит.Е-6, Са-49, Mg-60, P-295, Fe-1 |
| 200 | Запеканка манная с яблоками со сгущ. мол. 0,200 | ЭЦ-158, Б-5, Ж-7, У/в-44, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-66, Mg-18, P-84, Fe-1 |
| 50 | Хлеб пшеничный 0,050 | ЭЦ-119, Б-4, У/в-24, Са-10, Mg-7, P-33, Fe-1 |
| 60 | Хлеб бородинский 0,060 | ЭЦ-218, Б-8, Ж-2, У/в-50, Вит.Е-3, Са-42, Mg-57, P-190, Fe-5 |

Итого за Ужин ЭЦ-819, Б-27, Ж-14, У/в-187, Вит.А-12, Вит.В-1, Вит.С-11, Вит.Е-9, Са-176, Mg-150, P-617, Fe-10

второй ужин

| | | |
|-----|---------------|---|
| 180 | Ряженка 0,180 | ЭЦ-97, Б-5, Ж-5, У/в-8, Вит.С-1, Са-232, Mg-25, P-166 |
|-----|---------------|---|

Итого за второй ужин ЭЦ-97, Б-5, Ж-5, У/в-8, Вит.С-1, Са-232, Mg-25, P-166

Итого за день ЭЦ-3 195, Б-121, Ж-83, У/в-530, Вит.А-46, Вит.В-2, Вит.С-121, Вит.Е-19, Са-951, Mg-546, P-2 278, Fe-31

М/С
Диетическая



М/С
Диетическая

Повар

Повар

(Сироты прих. 12 лет и старше)*Р.С.С.*

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|---|--|
| завтрак | | |
| 120 | Котлеты рыбные 120(н) | ЭЦ-148, Б-7, Ж-7, У/в-7, Вит.А-9, Вит.С-3, Вит.Е-3, Са-45, Mg-40, Р-218, Fe-1 |
| 180 | Рис припущ. (гарнир) 0,180 | ЭЦ-257, Б-7, Ж-6, У/в-42, Са-18, Mg-52, Р-148, Fe-2 |
| 60 | Бутерброд с маслом 50/10 | ЭЦ-227, Б-4, Ж-11, У/в-29, Вит.А-12, Са-22, Mg-8, Р-48, Fe-1 |
| 200 | Коф. напиток со сгущ. мол. 0,200 6 | ЭЦ-110, Б-1, Ж-2, У/в-22, Са-36, Р-48 |
| Итого за завтрак | | ЭЦ-742, Б-19, Ж-26, У/в-100, Вит.А-21, Вит.С-3, Вит.Е-3, Са-121, Mg-100, Р-462, Fe-4 |
| обед | | |
| 100 | Салат Витаминный 0,100 | ЭЦ-68, Б-1, Ж-5, У/в-4, Вит.С-15, Вит.Е-2, Са-22, Mg-13, Р-32 |
| 250 | Борщ со сметаной и говядиной 0,250 | ЭЦ-201, Б-10, Ж-12, У/в-13, Вит.С-20, Са-45, Mg-33, Р-132, Fe-2 |
| 180 | Компот из смеси сухофр. 0,180(30) | ЭЦ-38, Б-1, У/в-10 |
| 70 | Хлеб пшеничный 0,070 | ЭЦ-167, Б-5, Ж-1, У/в-34, Са-14, Mg-10, Р-46, Fe-1 |
| 72 | Хлеб бородинский 0,072 | ЭЦ-218, Б-8, Ж-2, У/в-50, Вит.Е-3, Са-42, Mg-57, Р-190, Fe-5 |
| 280 | Рыба (ф.тр.) запеч. с картофелем по - русски 100/180 | ЭЦ-328, Б-27, Ж-10, У/в-33, Вит.А-12, Вит.С-36, Вит.Е-2, Са-206, Mg-93, Р-447, Fe-3 |
| 3 | Соль йодированная 0,003 | |
| Итого за обед | | ЭЦ-1 020, Б-52, Ж-30, У/в-144, Вит.А-13, Вит.В-1, Вит.С-71, Вит.Е-7, Са-329, Mg-206, Р-847, Fe-11 |
| Итого за день | | ЭЦ-1 762, Б-71, Ж-56, У/в-244, Вит.А-34, Вит.В-1, Вит.С-74, Вит.Е-10, Са-450, Mg-306, Р-1 309, Fe-15 |

М/С
Диетическая*С.С. Сидорова*М/С
Диетическая

Повар

Повар

(Проживающие 7-11 лет) 16 лет

| Выход (г) | Наименование блюда | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------------|---|---|
| завтрак | | |
| 90 | Котлеты рыбные 0,090(н) | ЭЦ-173, Б-12, Ж-9, У/в-8, Вит.А-7, Вит.С-5, Вит.Е-4, Са-39, Mg-34, P-174, Fe-1 |
| 150 | Рис припущ. (гарнир) 0, 150 | ЭЦ-218, Б-3, Ж-6, У/в-35, Са-15, Mg-43, P-122, Fe-1 |
| 60 | Бутерброд с маслом 50/10 | ЭЦ-227, Б-4, Ж-11, У/в-29, Вит.А-12, Са-22, Mg-8, P-48, Fe-1 |
| 200 | Коф. напиток со сгуш. мол. 0,200 6 | ЭЦ-110, Б-1, Ж-2, У/в-22, Са-36, P-48 |
| Итого за завтрак | | ЭЦ-728, Б-20, Ж-28, У/в-94, Вит.А-19, Вит.С-5, Вит.Е-4, Са-112, Mg-85, P-392, Fe-3 |
| Второй завтрак | | |
| 200 | Фрукты (яблоко) 0, 200 | ЭЦ-94, Б-1, Ж-1, У/в-20, Вит.С-20, Са-32, Mg-18, P-22, Fe-4 |
| Итого за Второй завтрак | | ЭЦ-94, Б-1, Ж-1, У/в-20, Вит.С-20, Са-32, Mg-18, P-22, Fe-4 |
| обед | | |
| 60 | Салат Витаминный 0,060 | ЭЦ-79, Б-1, Ж-6, У/в-5, Вит.С-9, Вит.Е-3, Са-13, Mg-8, P-19 |
| 200 | Борщ со сметаной и говядиной 0,200 | ЭЦ-192, Б-10, Ж-13, У/в-9, Вит.С-17, Са-40, Mg-30, P-126, Fe-2 |
| 200 | Компот из смеси сухофр. 0,200(30) | ЭЦ-42, Б-1, У/в-11 |
| 50 | Хлеб пшеничный 0,050 | ЭЦ-119, Б-4, У/в-24, Са-10, Mg-7, P-33, Fe-1 |
| 40 | Хлеб бородинский 0,040 | |
| 280 | Рыба (ф.тр.) запеч. с картофелем по - русски 100/180 | ЭЦ-328, Б-27, Ж-10, У/в-33, Вит.А-12, Вит.С-36, Вит.Е-2, Са-206, Mg-93, P-447, Fe-3 |
| 3 | Соль йодированная 0,003 | |
| Итого за обед | | ЭЦ-760, Б-43, Ж-29, У/в-82, Вит.А-13, Вит.В-1, Вит.С-62, Вит.Е-5, Са-269, Mg-138, P-625, Fe-6 |
| полдник | | |
| 200 | Сок фруктовый (3л) 0,200 | ЭЦ-102, Б-1, Вит.С-15, Са-34, Mg-12, P-36, Fe-1 |
| 100 | Пирожок с повидлом печеный 0,080 | ЭЦ-235, Б-12, Ж-7, У/в-31, Са-20, Mg-29, P-103, Fe-1 |
| Итого за полдник | | ЭЦ-337, Б-13, Ж-7, У/в-31, Вит.С-15, Са-54, Mg-41, P-139, Fe-2 |

Ужин

| | | |
|-----|---|---|
| 00 | Чай (1) с лимоном 0,200 | ЭЦ-52, У/в-13, Вит.С-2, Са-15, Mg-6, Р-7, Fe-1 |
| 150 | Рыба (ф.тр.) тушеная в томате с овощами 0,150 | ЭЦ-115, Б-9, Ж-6, У/в-4, Вит.А-9, Вит.С-6, Вит.Е-3, Са-35, Mg-42, Р-218, Fe-1 |
| 150 | Запеканка манная с яблоками и со сгуш.молоком 0,150 | ЭЦ-130, Б-3, Ж-4, У/в-20, Вит.С-2, Са-46, Mg-10, Р-49, Fe-1 |
| 40 | Хлеб бородинский 0,040 | |
| 50 | Хлеб пшеничный 0,050 | ЭЦ-119, Б-4, У/в-24, Са-10, Mg-7, Р-33, Fe-1 |

| | |
|---------------|--|
| Итого за Ужин | ЭЦ-416, Б-16, Ж-10, У/в-61, Вит.А-9, Вит.С-11, Вит.Е-4, Са-106, Mg-65, Р-307, Fe-4 |
|---------------|--|

второй ужин

| | | |
|-----|---------------|---|
| 180 | Ряженка 0,180 | ЭЦ-97, Б-5, Ж-5, У/в-8, Вит.С-1, Са-232, Mg-25, Р-166 |
|-----|---------------|---|

| | |
|----------------------|---|
| Итого за второй ужин | ЭЦ-97, Б-5, Ж-5, У/в-8, Вит.С-1, Са-232, Mg-25, Р-166 |
|----------------------|---|

| | |
|---------------|---|
| Итого за день | ЭЦ-2 432, Б-98, Ж-80, У/в-296, Вит.А-41, Вит.В-1, Вит.С-113, Вит.Е-13, Са-805, Mg-372, Р-1 651, Fe-19 |
|---------------|---|

М/С
Диетическая



М/С
Диетическая

Повар

Повар

(Приходящие 12 лет и старше) - 116 чел

| Выход (г) | Наименование блюда | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------|--------------------|--|
|-----------|--------------------|--|

завтрак

| | | |
|-----|---|---|
| 120 | Котлеты рыбные 120(н) | ЭЦ-148, Б-7, Ж-7, У/в-7, Вит.А-9, Вит.С-3, Вит.Е-3, Са-45, Mg-40, P-218, Fe-1 |
| 180 | Рис припуш. (гарнир) 0,180 | ЭЦ-257, Б-7, Ж-6, У/в-42, Са-18, Mg-52, P-148, Fe-2 |
| 60 | Бутерброд с маслом 50/10 | ЭЦ-227, Б-4, Ж-11, У/в-29, Вит.А-12, Са-22, Mg-8, P-48, Fe-1 |
| 200 | Коф. напиток со сгущ. мол. 0,200 6 | ЭЦ-110, Б-1, Ж-2, У/в-22, Са-36, P-48 |

Итого за завтрак ЭЦ-742, Б-19, Ж-26, У/в-100, Вит.А-21, Вит.С-3, Вит.Е-3, Са-121, Mg-100, P-462, Fe-4

обед

| | | |
|-----|---|---|
| 100 | Салат Витаминный 0,100 | ЭЦ-68, Б-1, Ж-5, У/в-4, Вит.С-15, Вит.Е-2, Са-22, Mg-13, P-32 |
| 250 | Борщ со сметаной и говядиной 0,250 | ЭЦ-201, Б-10, Ж-12, У/в-13, Вит.С-20, Са-45, Mg-33, P-132, Fe-2 |
| 180 | Компот из смеси сухофр. 0,180(60) | ЭЦ-57, У/в-15 |
| 70 | Хлеб пшеничный 0,070 | ЭЦ-167, Б-5, Ж-1, У/в-34, Са-14, Mg-10, P-46, Fe-1 |
| 72 | Хлеб бородинский 0,072 | ЭЦ-218, Б-8, Ж-2, У/в-50, Вит.Е-3, Са-42, Mg-57, P-190, Fe-5 |
| 280 | Рыба (ф.тр.) запеч. с картофелем по - русски 100/180 | ЭЦ-328, Б-27, Ж-10, У/в-33, Вит.А-12, Вит.С-36, Вит.Е-2, Са-206, Mg-93, P-447, Fe-3 |
| 3 | Соль йодированная 0,003 | |

Итого за обед ЭЦ-1 039, Б-51, Ж-30, У/в-149, Вит.А-13, Вит.В-1, Вит.С-71, Вит.Е-7, Са-329, Mg-206, P-847, Fe-11

Итого за день ЭЦ-1 781, Б-70, Ж-56, У/в-249, Вит.А-34, Вит.В-1, Вит.С-74, Вит.Е-10, Са-450, Mg-306, P-1 309, Fe-15

М/С
Диетическая

М/С
Диетическая

Повар

Повар

01.09.2025 (Приходящие 7-11 лет, 1пп)

(Приходящие 7-11 лет)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|--|---|
| завтрак | | |
| 90 | Котлеты рыбные 0,090(н) | ЭЦ-173, Б-12, Ж-9, У/в-8, Вит.А-7, Вит.С-5, Вит.Е-4, Са-39, Mg-34, P-174, Fe-1 |
| 150 | Рис припущ. (гарнир) 0, 150 | ЭЦ-218, Б-3, Ж-6, У/в-35, Са-15, Mg-43, P-122, Fe-1 |
| 60 | Бутерброд с маслом 50/10 | ЭЦ-227, Б-4, Ж-11, У/в-29, Вит.А-12, Са-22, Mg-8, P-48, Fe-1 |
| 200 | Коф. напиток со сгуш. мол. 0,200 6 | ЭЦ-110, Б-1, Ж-2, У/в-22, Са-36, P-48 |
| Итого за завтрак | | ЭЦ-728, Б-20, Ж-28, У/в-94, Вит.А-19, Вит.С-5, Вит.Е-4, Са-112, Mg-85, P-392, Fe-3 |
| обед | | |
| 60 | Салат Витаминный 0,060 | ЭЦ-79, Б-1, Ж-6, У/в-5, Вит.С-9, Вит.Е-3, Са-13, Mg-8, P-19 |
| 200 | Борщ со сметаной и говядиной 0,200 | ЭЦ-192, Б-10, Ж-13, У/в-9, Вит.С-17, Са-40, Mg-30, P-126, Fe-2 |
| 200 | Компот из смеси сухофр. 0,200(30) | ЭЦ-42, Б-1, У/в-11 |
| 40 | Хлеб пшеничный 0,040 | |
| 48 | Хлеб бородинский 0,048 | ЭЦ-161, Б-7, Ж-1, У/в-32, Вит.А-1, Са-47, Mg-49, P-157, Fe-4 |
| 280 | Рыба (ф.тр.) запеч. с картофелем по - русски 100/180 | ЭЦ-328, Б-27, Ж-10, У/в-33, Вит.А-12, Вит.С-36, Вит.Е-2, Са-206, Mg-93, P-447, Fe-3 |
| 2 | Соль йодированная 0,002 | |
| Итого за обед | | ЭЦ-802, Б-46, Ж-30, У/в-90, Вит.А-14, Вит.В-1, Вит.С-62, Вит.Е-5, Са-306, Mg-180, P-749, Fe-9 |
| Итого за день | | ЭЦ-1 530, Б-66, Ж-58, У/в-184, Вит.А-33, Вит.В-1, Вит.С-67, Вит.Е-9, Са-418, Mg-265, P-1 141, Fe-12 |

М/С
ДиетическаяМ/С
Диетическая

Повар

Повар

(Проживающие 12 лет и старше)

| Выход (г) | Наименование блюда | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|--|---|
| <u>завтрак</u> | | |
| 120 | Котлеты рыбные 120(н) | ЭЦ-148, Б-7, Ж-7, У/в-7, Вит.А-9, Вит.С-3, Вит.Е-3, Са-45, Mg-40, Р-218, Fe-1 |
| 180 | Рис припуш. (гарнир) 0,180 | ЭЦ-257, Б-7, Ж-6, У/в-42, Са-18, Mg-52, Р-148, Fe-2 |
| 60 | Бутерброд с маслом 50/10 | ЭЦ-227, Б-4, Ж-11, У/в-29, Вит.А-12, Са-22, Mg-8, Р-48, Fe-1 |
| 200 | Коф. напиток со сгуш. мол. 0,200 6 | ЭЦ-110, Б-1, Ж-2, У/в-22, Са-36, Р-48 |
| Итого за завтрак | | ЭЦ-742, Б-19, Ж-26, У/в-100, Вит.А-21, Вит.С-3, Вит.Е-3, Са-121, Mg-100, Р-462, Fe-4 |
| <u>Второй завтрак</u> | | |
| 200 | Фрукты (яблоко) 0, 200 | ЭЦ-94, Б-1, Ж-1, У/в-20, Вит.С-20, Са-32, Mg-18, Р-22, Fe-4 |
| Итого за Второй завтрак | | ЭЦ-94, Б-1, Ж-1, У/в-20, Вит.С-20, Са-32, Mg-18, Р-22, Fe-4 |
| <u>обед</u> | | |
| 100 | Салат Витаминный 0,100 | ЭЦ-68, Б-1, Ж-5, У/в-4, Вит.С-15, Вит.Е-2, Са-22, Mg-13, Р-32 |
| 250 | Борщ со сметаной и говядиной 0,250 | ЭЦ-201, Б-10, Ж-12, У/в-13, Вит.С-20, Са-45, Mg-33, Р-132, Fe-2 |
| 180 | Компот из смеси сухофр. 0,180(30) | ЭЦ-38, Б-1, У/в-10 |
| 100 | Хлеб пшеничный 0,100 | ЭЦ-238, Б-8, Ж-1, У/в-49, Са-20, Mg-14, Р-65, Fe-1 |
| 60 | Хлеб бородинский 0,060 | ЭЦ-218, Б-8, Ж-2, У/в-50, Вит.Е-3, Са-42, Mg-57, Р-190, Fe-5 |
| 280 | Рыба (ф.тр.) запеч. с картофелем по - русски 100/180 | ЭЦ-328, Б-27, Ж-10, У/в-33, Вит.А-12, Вит.С-36, Вит.Е-2, Са-206, Mg-93, Р-447, Fe-3 |
| 5 | Соль йодированная 0,005 | |
| Итого за обед | | ЭЦ-1 091, Б-55, Ж-30, У/в-159, Вит.А-13, Вит.В-1, Вит.С-71, Вит.Е-7, Са-335, Mg-210, Р-866, Fe-11 |
| <u>полдник</u> | | |
| 200 | Сок фруктовый (3л) 0,200 | ЭЦ-102, Б-1, Вит.С-15, Са-34, Mg-12, Р-36, Fe-1 |
| 150 | Пирожок с повидлом печеный 0,100 | ЭЦ-375, Б-19, Ж-11, У/в-50, Са-32, Mg-47, Р-164, Fe-2 |
| Итого за полдник | | ЭЦ-477, Б-20, Ж-11, У/в-50, Вит.С-15, Са-66, Mg-59, Р-200, Fe-3 |

Ужин

| | | |
|-----|---|--|
| 200 | Чай (2) с лимоном 0,200 | ЭЦ-35, У/в-9, Са-9, Mg-8, P-15, Fe-2 |
| 200 | Рыба (ф.трески) тушеная в томате с овощами 200 | ЭЦ-289, Б-10, Ж-5, У/в-60, Вит.А-12, Вит.С-9, Вит.Е-6, Са-49, Mg-60, P-295, Fe-1 |
| 200 | Запеканка манная с яблоками со сгуш. мол. 0,200 | ЭЦ-158, Б-5, Ж-7, У/в-44, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-66, Mg-18, P-84, Fe-1 |
| 60 | Хлеб бородинский 0,060 | ЭЦ-218, Б-8, Ж-2, У/в-50, Вит.Е-3, Са-42, Mg-57, P-190, Fe-5 |
| 50 | Хлеб пшеничный 0,050 | ЭЦ-119, Б-4, У/в-24, Са-10, Mg-7, P-33, Fe-1 |

Итого за Ужин ЭЦ-819, Б-27, Ж-14, У/в-187, Вит.А-12, Вит.В-1, Вит.С-11, Вит.Е-9, Са-176, Mg-150, P-617, Fe-10

второй ужин

| | | |
|-----|---------------|---|
| 180 | Ряженка 0,180 | ЭЦ-97, Б-5, Ж-5, У/в-8, Вит.С-1, Са-232, Mg-25, P-166 |
|-----|---------------|---|

Итого за второй ужин ЭЦ-97, Б-5, Ж-5, У/в-8, Вит.С-1, Са-232, Mg-25, P-166

Итого за день ЭЦ-3 320, Б-127, Ж-87, У/в-524, Вит.А-46, Вит.В-2, Вит.С-121, Вит.Е-19, Са-962, Mg-562, P-2 333, Fe-32

М/С
Диетическая



М/С
Диетическая

Повар

Повар