

(Приходящие 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
60	Омлет из 1 яйца (60)	ЭЦ-114, Б-10, Ж-1, У/в-1, Вит.А-250, Са-110, Mg-24, P-384, Fe-5
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
180	Чай(2) с молоком 180	ЭЦ-86, Б-1, Ж-2, У/в-16, Вит.С-1, Са-66, Mg-12, P-50, Fe-1
250	Фрукты (апельсин) 0,250	ЭЦ-43, Б-1, У/в-8, Вит.С-60, Са-34, Mg-13, P-23
Итого за завтрак		ЭЦ-470, Б-16, Ж-14, У/в-54, Вит.А-262, Вит.С-61, Са-232, Mg-57, P-505, Fe-7
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	Суп карт. с домашней лапшой и птицей 0,250	ЭЦ-136, Б-3, Ж-5, У/в-21, Вит.С-17, Са-14, Mg-24, P-64, Fe-1
180	Кисель вишневый 0,180	ЭЦ-156, У/в-38, Вит.С-4, Са-22, Mg-6, P-18
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
100	Птица отварная 0,100	ЭЦ-102, Б-11, Ж-11, Вит.А-20, Са-39, Mg-20, P-143, Fe-2
180	Рис припущ. (гарнир) 0,180	ЭЦ-257, Б-7, Ж-6, У/в-42, Са-18, Mg-52, P-148, Fe-2
1,5	Соль каменная 0,0015	
1,5	Соль йодированная 0,0015	
Итого за обед		ЭЦ-1 104, Б-35, Ж-30, У/в-189, Вит.А-20, Вит.В-1, Вит.С-36, Вит.Е-5, Са-171, Mg-182, P-641, Fe-11
Итого за день		ЭЦ-1 574, Б-51, Ж-44, У/в-243, Вит.А-282, Вит.В-1, Вит.С-97, Вит.Е-6, Са-403, Mg-239, P-1 146, Fe-18

М/С
ДиетическаяМ/С
Диетическая

Повар

Повар

03.09.2025 (среда)

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

завтрак

200 слива

Итого за завтрак

Итого за день

М/С
Диетическая



М/С
Диетическая

Повар



Повар



03.09.2025 (Сироты прожж 7-11 лет, 1ср)

(Сироты прожж 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
110	Омлет натуральный 0,110	ЭЦ-114, Б-10, Ж-1, У/в-1, Вит.А-250, Са-110, Mg-24, P-384, Fe-5
70	Икра кабачковая (конс.) с т.о 0,070	ЭЦ-119, Б-2, Ж-9, У/в-8, Вит.С-7, Са-41, Mg-15, P-37, Fe-1
60	Горошек зел. конс. с т.о 0,060	ЭЦ-24, Б-2, У/в-4, Вит.С-6, Са-14, Mg-8, P-25
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	Чай (1) с лимоном 0,200	ЭЦ-56, У/в-14, Вит.С-2, Са-16, Mg-6, P-8, Fe-1
Итого за завтрак		ЭЦ-540, Б-18, Ж-21, У/в-56, Вит.А-262, Вит.С-16, Вит.Е-1, Са-203, Mg-61, P-502, Fe-8
Второй завтрак		
180	Фрукты (бананы) 0,180	ЭЦ-68, Б-1, У/в-14
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-68, Б-1, У/в-14
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	Суп карт. с домашней лапшой и птицей 0,200	ЭЦ-118, Б-3, Ж-2, У/в-22, Вит.С-18, Са-14, Mg-25, P-67, Fe-1
200	Кисель(7) вишневый 0,200	ЭЦ-156, У/в-38, Вит.С-4, Са-22, Mg-6, P-18
40	Хлеб бородинский 0,040	
50	Хлеб пшеничный 0,050	ЭЦ-119, Б-4, У/в-24, Са-10, Mg-7, P-33, Fe-1
90	Птица отварная 0,090	ЭЦ-62, Б-6, Ж-4, Вит.А-18, Вит.Е-1, Са-35, Mg-18, P-129, Fe-2
150	Рис припуш. (гарнир) 0,150	ЭЦ-218, Б-3, Ж-6, У/в-35, Са-15, Mg-43, P-122, Fe-1
3	Соль йодированная 0,003	
Итого за обед		ЭЦ-752, Б-17, Ж-18, У/в-124, Вит.А-18, Вит.С-31, Вит.Е-4, Са-109, Mg-107, P-388, Fe-5
полдник		
200	Молоко кипяченое 0,200	ЭЦ-116, Б-6, Ж-6, У/в-9, Вит.С-3, Са-240, Mg-28, P-180
120	Запеканка из творога со сгуш. мол. 100/20	ЭЦ-339, Б-14, Ж-21, У/в-20, Вит.С-1, Са-146, Mg-25, P-214, Fe-1
Итого за полдник		ЭЦ-455, Б-20, Ж-27, У/в-29, Вит.С-3, Са-386, Mg-53, P-394, Fe-1

Ужин

	Помидор свежий 0,060	ЭЦ-14, Б-1, У/в-2, Вит.С-15, Са-8, Mg-12, Р-16
180	Сок фруктовый (3л) 180	ЭЦ-80, У/в-20, Вит.С-10, Са-30, Mg-10, Р-30, Fe-1
260	Рыба (ф.м)Аппетитная" 0,260	ЭЦ-198, Б-5, Ж-8, У/в-20, Вит.С-66, Вит.Е-3, Са-91, Mg-32, Р-91, 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-411, Б-10, Ж-8, У/в-66, Вит.С-91, Вит.Е-3, Са-139, Mg-61, Р-170, Fe-3

второй ужин

200	Йогурт натуральный	ЭЦ-106, Б-6, Ж-5, У/в-8, Вит.А-40, Вит.С-1, Са-240, Mg-28, Р-180
-----	---------------------------	--

Итого за второй ужин ЭЦ-106, Б-6, Ж-5, У/в-8, Вит.А-40, Вит.С-1, Са-240, Mg-28, Р-180

Итого за день ЭЦ-2 332, Б-72, Ж-79, У/в-297, Вит.А-320, Вит.В-1, Вит.С-142, Вит.Е-8, Са-1 077, Mg-310, Р-1 634, Fe-17

М/С
Диетическая  М/С
Диетическая

Повар  Повар



03.09.2025 (Приходящие 7-11 лет, 1ср)

(Приходящие 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
60	Омлет из 1 яйца (60)	ЭЦ-114, Б-10, Ж-1, У/в-1, Вит.А-250, Са-110, Mg-24, P-384, Fe-5
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
180	Чай(1) с молоком 180	ЭЦ-67, Б-2, Ж-2, У/в-12, Вит.С-1, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1
180	Фрукты (бананы) 0,180	ЭЦ-68, Б-1, У/в-14
Итого за завтрак		ЭЦ-476, Б-17, Ж-14, У/в-56, Вит.А-262, Вит.С-1, Са-197, Mg-43, P-485, Fe-7
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	Суп карт. с домашней лапшой и птицей 0,200	ЭЦ-118, Б-3, Ж-2, У/в-22, Вит.С-18, Са-14, Mg-25, P-67, Fe-1
180	Кисель вишневый 0,180	ЭЦ-156, У/в-38, Вит.С-4, Са-22, Mg-6, P-18
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
90	Птица отварная 0,090	ЭЦ-62, Б-6, Ж-4, Вит.А-18, Вит.Е-1, Са-35, Mg-18, P-129, Fe-2
150	Рис припуц. (гарнир) 0, 150	ЭЦ-218, Б-3, Ж-6, У/в-35, Са-15, Mg-43, P-122, Fe-1
1,5	Соль каменная 0,0015	
1,5	Соль йодированная 0,0015	
Итого за обед		ЭЦ-794, Б-20, Ж-19, У/в-132, Вит.А-19, Вит.В-1, Вит.С-31, Вит.Е-4, Са-146, Mg-149, P-512, Fe-8
Итого за день		ЭЦ-1 270, Б-37, Ж-33, У/в-188, Вит.А-281, Вит.В-1, Вит.С-32, Вит.Е-4, Са-343, Mg-192, P-997, Fe-15

М/С
ДиетическаяМ/С
Диетическая

Повар

Повар

13.09.2025 (Проживающие 7-11 лет, 1ср)

(Проживающие 7-11 лет)

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

завтрак

110	Омлет натуральный 0,110	ЭЦ-114, Б-10, Ж-1, У/в-1, Вит.А-250, Са-110, Mg-24, P-384, Fe-5
60	Горошек зел. конс. с т.о 0,060	ЭЦ-24, Б-2, У/в-4, Вит.С-6, Са-14, Mg-8, P-25
70	Икра кабачковая (конс.) с т.о 0,070	ЭЦ-119, Б-2, Ж-9, У/в-8, Вит.С-7, Са-41, Mg-15, P-37, 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	Чай (1) с лимоном 0,200	ЭЦ-56, У/в-14, Вит.С-2, Са-16, Mg-6, P-8, Fe-1

Итого за завтрак ЭЦ-540, Б-18, Ж-21, У/в-56, Вит.А-262, Вит.С-16, Вит.Е-1, Са-203, Mg-61, P-502, Fe-8

Второй завтрак

180 слива 180

Итого за Второй завтрак

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	Суп карт. с домашней лапшой и птицей 0,200	ЭЦ-118, Б-3, Ж-2, У/в-22, Вит.С-18, Са-14, Mg-25, P-67, Fe-1
200	Кисель(7) вишневый 0,200	ЭЦ-156, У/в-38, Вит.С-4, Са-22, Mg-6, P-18
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	
90	Птица отварная 0,090	ЭЦ-62, Б-6, Ж-4, Вит.А-18, Вит.Е-1, Са-35, Mg-18, P-129, Fe-2
150	Рис припущ. (гарнир) 0,150	ЭЦ-218, Б-3, Ж-6, У/в-35, Са-15, Mg-43, P-122, Fe-1
1,5	Соль каменная 0,0015	
1,5	Соль йодированная 0,0015	

Итого за обед ЭЦ-752, Б-17, Ж-18, У/в-124, Вит.А-18, Вит.С-31, Вит.Е-4, Са-109, Mg-107, P-388, Fe-5

полдник

180	Молоко кипяченое 0,180	ЭЦ-104, Б-5, Ж-6, У/в-8, Вит.С-2, Са-216, Mg-25, P-162
120	Запеканка из творога со сгущ. мол. 100/20	ЭЦ-339, Б-14, Ж-21, У/в-20, Вит.С-1, Са-146, Mg-25, P-214, Fe-1

Итого за полдник ЭЦ-443, Б-19, Ж-27, У/в-28, Вит.С-3, Са-362, Mg-50, P-376, Fe-1

Ужин

0	Помидор свежий 0,060	ЭЦ-14, Б-1, У/в-2, Вит.С-15, Са-8, Mg-12, Р-16
180	Сок фруктовый (3л) 180	ЭЦ-80, У/в-20, Вит.С-10, Са-30, Mg-10, Р-30, Fe-1
260	Рыба (ф.тр) "Аппетитная" 0,260	ЭЦ-198, Б-5, Ж-8, У/в-20, Вит.С-66, Вит.Е-3, Са-91, Mg-32, Р-91, 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-411, Б-10, Ж-8, У/в-66, Вит.С-91, Вит.Е-3, Са-139, Mg-61, Р-170, Fe-3

второй ужин

200	Йогурт натуральный	ЭЦ-106, Б-6, Ж-5, У/в-8, Вит.А-40, Вит.С-1, Са-240, Mg-28, Р-180
-----	--------------------	--

Итого за второй ужин ЭЦ-106, Б-6, Ж-5, У/в-8, Вит.А-40, Вит.С-1, Са-240, Mg-28, Р-180

Итого за день ЭЦ-2 252, Б-70, Ж-79, У/в-282, Вит.А-320, Вит.В-1, Вит.С-142, Вит.Е-8, Са-1 053, Mg-307, Р-1 616, Fe-17

М/С
Диетическая



М/С
Диетическая

Повар



Повар



И. П. Ткачев

3.09.15

25 (Сироты прож. 12 лет и старше, 1 ср)

(Сироты прож. 12 лет и старше) — *густ*

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

завтрак

110	Омлет натуральный 0,110	ЭЦ-114, Б-10, Ж-1, У/в-1, Вит.А-250, Са-110, Mg-24, P-384, Fe-5
100	Икра кабачковая (конс.) с т.о 0,100	ЭЦ-119, Б-2, Ж-9, У/в-8, Вит.С-7, Са-41, Mg-15, P-37, Fe-1
80	Горошек зел. конс. с т.о 0,080	ЭЦ-32, Б-2, У/в-5, Вит.С-8, Са-16, Mg-17, P-50, 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	Чай (2) с лимоном 0,200	ЭЦ-38, У/в-10, Са-10, Mg-9, P-16, Fe-2
Итого за завтрак		ЭЦ-530, Б-18, Ж-21, У/в-53, Вит.А-262, Вит.С-16, Са-199, Mg-73, P-535, Fe-10

Второй завтрак

180	Фрукты (бананы) 0,180	ЭЦ-68, Б-1, У/в-14
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-68, Б-1, У/в-14

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	Суп карт. с домашней лапшой и птицей 0,250	ЭЦ-136, Б-3, Ж-5, У/в-21, Вит.С-17, Са-14, Mg-24, P-64, Fe-1
200	Кисель (9) вишневый 0,200	ЭЦ-156, У/в-38, Вит.С-4, Са-22, Mg-6, P-18
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
100	Птица отварная 0,100	ЭЦ-102, Б-11, Ж-11, Вит.А-20, Са-39, Mg-20, P-143, Fe-2
180	Рис припуш. (гарнир) 0,180	ЭЦ-257, Б-7, Ж-6, У/в-42, Са-18, Mg-52, P-148, Fe-2
2,5	Соль каменная 0,0025	
2,5	Соль йодированная 0,0025	
Итого за обед		ЭЦ-1 175, Б-38, Ж-30, У/в-204, Вит.А-20, Вит.В-1, Вит.С-36, Вит.Е-5, Са-177, Mg-186, P-660, Fe-11

полдник

200	Молоко кипяченое 0,200	ЭЦ-116, Б-6, Ж-6, У/в-9, Вит.С-3, Са-240, Mg-28, P-180
150	Запеканка из творога 150	ЭЦ-252, Б-26, Ж-6, У/в-21, Вит.А-30, Вит.С-1, Са-170, Mg-35, P-275, Fe-1
Итого за полдник		ЭЦ-368, Б-32, Ж-12, У/в-30, Вит.А-30, Вит.С-3, Са-410, Mg-63, P-455, Fe-1

Ужин

100	Помидор свежий 0,100	ЭЦ-24, Б-1, У/в-4, Вит.С-25, Вит.Е-1, Са-14, Мг-20, Р-26, Fe-9
200	Сок фруктовый конс.(0,2) 0,200	ЭЦ-102, Б-1, У/в-23, Вит.С-15, Са-34, Мг-12, Р-36, Fe-1
300	Рыба (ф.тр)Аппетитная300	ЭЦ-121, Б-7, Ж-12, У/в-20, Вит.А-44, Вит.С-19, Са-130, Мг-48, Р-194, Fe-1
60	Хлеб бородинский 0,060	ЭЦ-218, Б-8, Ж-2, У/в-50, Вит.Е-3, Са-42, Мг-57, Р-190, Fe-5
50	Хлеб пшеничный 0,050	ЭЦ-119, Б-4, У/в-24, Са-10, Мг-7, Р-33, Fe-1

Итого за Ужин ЭЦ-584, Б-21, Ж-14, У/в-121, Вит.А-44, Вит.В-1, Вит.С-58, Вит.Е-3, Са-230, Мг-144, Р-479, Fe-17

второй ужин

200	Йогурт натуральный	ЭЦ-106, Б-6, Ж-5, У/в-8, Вит.А-40, Вит.С-1, Са-240, Мг-28, Р-180
-----	--------------------	--

Итого за второй ужин ЭЦ-106, Б-6, Ж-5, У/в-8, Вит.А-40, Вит.С-1, Са-240, Мг-28, Р-180

Итого за день ЭЦ-2 831, Б-116, Ж-82, У/в-430, Вит.А-397, Вит.В-2, Вит.С-114, Вит.Е-9, Са-1 256, Мг-494, Р-2 309, Fe-39

М/С
Диетическая  М/С
Диетическая

Повар  Повар



03.09.2025 (Сироты прих. 7-11 лет, 1ср)

В.Т. Ткачова

(Сироты прих. 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
60	Омлет из 1 яйца (60)	ЭЦ-114, Б-10, Ж-1, У/в-1, Вит.А-250, Са-110, Mg-24, P-384, Fe-5
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
180	Чай(1) с молоком 180	ЭЦ-67, Б-2, Ж-2, У/в-12, Вит.С-1, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1
180	Фрукты (бананы) 0,180	ЭЦ-68, Б-1, У/в-14
Итого за завтрак		ЭЦ-476, Б-17, Ж-14, У/в-56, Вит.А-262, Вит.С-1, Са-197, Mg-43, P-485, Fe-7
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	Суп карт. с домашней лапшой и птицей 0,200	ЭЦ-118, Б-3, Ж-2, У/в-22, Вит.С-18, Са-14, Mg-25, P-67, Fe-1
200	Кисель(7) вишневый 0,200	ЭЦ-156, У/в-38, Вит.С-4, Са-22, Mg-6, P-18
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
90	Птица отварная 0,090	ЭЦ-62, Б-6, Ж-4, Вит.А-18, Вит.Е-1, Са-35, Mg-18, P-129, Fe-2
150	Рис припущ. (гарнир) 0, 150	ЭЦ-218, Б-3, Ж-6, У/в-35, Са-15, Mg-43, P-122, Fe-1
3	Соль йодированная 0,003	
Итого за обед		ЭЦ-794, Б-20, Ж-19, У/в-132, Вит.А-19, Вит.В-1, Вит.С-31, Вит.Е-4, Са-146, Mg-149, P-512, Fe-8
Итого за день		ЭЦ-1 270, Б-37, Ж-33, У/в-188, Вит.А-281, Вит.В-1, Вит.С-32, Вит.Е-4, Са-343, Mg-192, P-997, Fe-15

М/С
Диетическая

М/С
Диетическая

Повар

Повар

(Сироты прих. 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
60	Омлет из 1 яйца (60)	ЭЦ-114, Б-10, Ж-1, У/в-1, Вит.А-250, Са-110, Mg-24, P-384, Fe-5
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
180	Чай(2) с молоком 180	ЭЦ-86, Б-1, Ж-2, У/в-16, Вит.С-1, Са-66, Mg-12, P-50, Fe-1
250	Фрукты (апельсин) 0,250	ЭЦ-43, Б-1, У/в-8, Вит.С-60, Са-34, Mg-13, P-23
Итого за завтрак		ЭЦ-470, Б-16, Ж-14, У/в-54, Вит.А-262, Вит.С-61, Са-232, Mg-57, P-505, Fe-7
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	Суп карт. с домашней лапшой и птицей 0,250	ЭЦ-136, Б-3, Ж-5, У/в-21, Вит.С-17, Са-14, Mg-24, P-64, Fe-1
180	Кисель вишневый 0,180	ЭЦ-156, У/в-38, Вит.С-4, Са-22, Mg-6, P-18
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
100	Птица отварная 0,100	ЭЦ-102, Б-11, Ж-11, Вит.А-20, Са-39, Mg-20, P-143, Fe-2
180	Рис припущ. (гарнир) 0,180	ЭЦ-257, Б-7, Ж-6, У/в-42, Са-18, Mg-52, P-148, Fe-2
3	Соль йодированная 0,003	
Итого за обед		ЭЦ-1 104, Б-35, Ж-30, У/в-189, Вит.А-20, Вит.В-1, Вит.С-36, Вит.Е-5, Са-171, Mg-182, P-641, Fe-11
Итого за день		ЭЦ-1 574, Б-51, Ж-44, У/в-243, Вит.А-282, Вит.В-1, Вит.С-97, Вит.Е-6, Са-403, Mg-239, P-1 146, Fe-18

М/С
Диетическая

М/С
Диетическая

Повар

Повар

(Проживающие 12 лет и старше) - 10 рен

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
110	Омлет натуральный 0,110	ЭЦ-114, Б-10, Ж-1, У/в-1, Вит.А-250, Са-110, Mg-24, P-384, Fe-5
100	Икра кабачковая (конс.) с т.о 0,100	ЭЦ-119, Б-2, Ж-9, У/в-8, Вит.С-7, Са-41, Mg-15, P-37, Fe-1
80	Горошек зел. конс. с т.о 0,080	ЭЦ-32, Б-2, У/в-5, Вит.С-8, Са-16, Mg-17, P-50, 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	Чай (2) с лимоном 0,200	ЭЦ-38, У/в-10, Са-10, Mg-9, P-16, Fe-2
Итого за завтрак		ЭЦ-530, Б-18, Ж-21, У/в-53, Вит.А-262, Вит.С-16, Са-199, Mg-73, P-535, Fe-10
Второй завтрак		
200	Фрукты (апельсин) 0,200	ЭЦ-43, Б-1, У/в-8, Вит.С-60, Са-34, Mg-13, P-23
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-43, Б-1, У/в-8, Вит.С-60, Са-34, Mg-13, P-23
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	Суп карт. с домашней лапшой и птицей 0,250	ЭЦ-136, Б-3, Ж-5, У/в-21, Вит.С-17, Са-14, Mg-24, P-64, Fe-1
200	Кисель(9) вишневый 0,200	ЭЦ-156, У/в-38, Вит.С-4, Са-22, Mg-6, P-18
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
100	Птица отварная 0,100	ЭЦ-102, Б-11, Ж-11, Вит.А-20, Са-39, Mg-20, P-143, Fe-2
180	Рис припущ. (гарнир) 0,180	ЭЦ-257, Б-7, Ж-6, У/в-42, Са-18, Mg-52, P-148, Fe-2
2,5	Соль каменная 0,0025	
2,5	Соль йодированная 0,0025	
Итого за обед		ЭЦ-1 175, Б-38, Ж-30, У/в-204, Вит.А-20, Вит.В-1, Вит.С-36, Вит.Е-5, Са-177, Mg-186, P-660, Fe-11
полдник		
200	Молоко кипяченое 0,200	ЭЦ-116, Б-6, Ж-6, У/в-9, Вит.С-3, Са-240, Mg-28, P-180
150	Запеканка из творога 150	ЭЦ-252, Б-26, Ж-6, У/в-21, Вит.А-30, Вит.С-1, Са-170, Mg-35, P-275, Fe-1
Итого за полдник		ЭЦ-368, Б-32, Ж-12, У/в-30, Вит.А-30, Вит.С-3, Са-410, Mg-63, P-455, Fe-1

Ужин

100	Помидор свежий 0,100	ЭЦ-24, Б-1, У/в-4, Вит.С-25, Вит.Е-1, Са-14, Mg-20, Р-26, Fe-9
200	Сок фруктовый (3л) 0,200	ЭЦ-102, Б-1, Вит.С-15, Са-34, Mg-12, Р-36, Fe-1
300	Рыба (ф.тр) Аппетитная 300	ЭЦ-121, Б-7, Ж-12, У/в-20, Вит.А-44, Вит.С-19, Са-130, Mg-48, Р-194, Fe-1
50	Хлеб пшеничный 0,050	ЭЦ-119, Б-4, У/в-24, Са-10, Mg-7, Р-33, 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

Итого за Ужин ЭЦ-584, Б-21, Ж-14, У/в-98, Вит.А-44, Вит.В-1, Вит.С-58, Вит.Е-3, Са-230, Mg-144, Р-479, Fe-17

второй ужин

200	Йогурт натуральный	ЭЦ-106, Б-6, Ж-5, У/в-8, Вит.А-40, Вит.С-1, Са-240, Mg-28, Р-180
-----	--------------------	--

Итого за второй ужин ЭЦ-106, Б-6, Ж-5, У/в-8, Вит.А-40, Вит.С-1, Са-240, Mg-28, Р-180

Итого за день ЭЦ-2 806, Б-116, Ж-82, У/в-401, Вит.А-397, Вит.В-2, Вит.С-174, Вит.Е-9, Са-1 290, Mg-507, Р-2 332, Fe-39

М/С
Диетическая



М/С
Диетическая

Повар



Повар

