

10.09.2025 (Сироты прож 7-11 лет, 2ср)

(Сироты прож 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>завтрак</b>		
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	Кукуруза конс. с т.о 0,060	ЭЦ-34, Б-1, Ж-1, У/в-9
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-550, Б-17, Ж-22, У/в-61, Вит.А-262, Вит.С-10, Са-189, Mg-53, P-477, Fe-8
<b>Второй завтрак</b>		
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
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-102, Б-1, У/в-23, Вит.С-15, Са-34, Mg-12, P-36, Fe-1
<b>обед</b>		
60	Салат из моркови 0,060	ЭЦ-56, Ж-6, У/в-6, Вит.С-3, Са-14, Mg-17, P-29
200	Суп картофельный с клецками и птицей 0,200	ЭЦ-276, Б-15, Ж-13, У/в-23, Вит.С-17, Са-14, Mg-24, P-64, 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-887, Б-28, Ж-29, У/в-126, Вит.А-18, Вит.С-24, Вит.Е-2, Са-110, Mg-115, P-395, Fe-5
<b>полдник</b>		
150	Яблоко с творогом запеченные 0,150	ЭЦ-183, Б-5, Ж-6, У/в-26, Вит.С-14, Са-76, Mg-24, P-93, Fe-4
150	Ряженка 0,150	ЭЦ-81, Б-4, Ж-4, У/в-6, Са-193, Mg-21, P-138
Итого за полдник		ЭЦ-264, Б-9, Ж-10, У/в-32, Вит.С-15, Са-269, Mg-45, P-231, Fe-4

Ужин

75	Баклажаны запеченные 0,075	ЭЦ-93, Ж-5, У/в-6, Вит.С-4, Вит.Е-2
75	Кабачки запеченные 0,075	ЭЦ-80, Б-3, Ж-5, У/в-5, Вит.С-4, Са-70, Mg-7, P-30
200	Напиток лимонный 0,200	ЭЦ-38, У/в-10
150	Рагу из птицы 0,150	ЭЦ-123, Б-3, Ж-5, У/в-18, Вит.С-22, Са-25, Mg-37, P-81, Fe-1
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	

Итого за Ужин ЭЦ-453, Б-10, Ж-15, У/в-63, Вит.С-30, Вит.Е-3, Са-105, Mg-51, P-144, Fe-2

второй ужин

200	Молоко кипяченое 0,200	ЭЦ-116, Б-6, Ж-6, У/в-9, Вит.С-3, Са-240, Mg-28, P-180
-----	------------------------	--

Итого за второй ужин ЭЦ-116, Б-6, Ж-6, У/в-9, Вит.С-3, Са-240, Mg-28, P-180

Итого за день ЭЦ-2 372, Б-71, Ж-82, У/в-314, Вит.А-280, Вит.В-1, Вит.С-95, Вит.Е-5, Са-947, Mg-304, P-1 463, Fe-20

М/С  
Диетическая



М/С  
Диетическая

Повар

Повар



10.09.2025 (Приходящие 7-11 лет, 2ср)

(Приходящие 7-11 лет) — *Ирина*

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
250	слива 250	

Итого за завтрак ЭЦ-408, Б-16, Ж-14, У/в-42, Вит.А-262, Вит.С-1, Са-197, Mg-43, P-485, Fe-7

обед

60	Салат из моркови 0,060	ЭЦ-56, Ж-6, У/в-6, Вит.С-3, Са-14, Mg-17, P-29
200	Суп картофельный с клецками и птицей 0,200	ЭЦ-276, Б-15, Ж-13, У/в-23, Вит.С-17, Са-14, Mg-24, P-64, 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 припуц. ( гарнир ) 0, 150	ЭЦ-218, Б-3, Ж-6, У/в-35, Са-15, Mg-43, P-122, Fe-1
2	Соль йодированная 0,002	

Итого за обед ЭЦ-929, Б-31, Ж-30, У/в-134, Вит.А-19, Вит.В-1, Вит.С-24, Вит.Е-2, Са-147, Mg-157, P-519, Fe-8

Итого за день ЭЦ-1 337, Б-47, Ж-44, У/в-176, Вит.А-281, Вит.В-1, Вит.С-25, Вит.Е-2, Са-344, Mg-200, P-1 004, Fe-15

М/С  
Диетическая*Ирина*М/С  
Диетическая

Повар

Повар

10.09.2025 (Проживающие 7-11 лет, 2ср)

(Проживающие 7-11 лет) — 15 чел.

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	Кукуруза конс. с т.о 0,060	ЭЦ-34, Б-1, Ж-1, У/в-9
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-550, Б-17, Ж-22, У/в-61, Вит.А-262, Вит.С-10, Са-189, Mg-53, P-477, Fe-8

Второй завтрак

200	Сок фруктовый (3л) 0,200	ЭЦ-102, Б-1, Вит.С-15, Са-34, Mg-12, P-36, Fe-1
-----	--------------------------	---

Итого за Второй завтрак ЭЦ-102, Б-1, Вит.С-15, Са-34, Mg-12, P-36, Fe-1

обед

60	Салат из моркови 0,060	ЭЦ-56, Ж-6, У/в-6, Вит.С-3, Са-14, Mg-17, P-29
200	Суп картофельный с клецками и птицей 0,200	ЭЦ-276, Б-15, Ж-13, У/в-23, Вит.С-17, Са-14, Mg-24, P-64, 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-887, Б-28, Ж-29, У/в-126, Вит.А-18, Вит.С-24, Вит.Е-2, Са-110, Mg-115, P-395, Fe-5

полдник

150	Яблоко с творогом запеченные 0,150	ЭЦ-183, Б-5, Ж-6, У/в-26, Вит.С-14, Са-76, Mg-24, P-93, Fe-4
150	Ряженка 0,150	ЭЦ-81, Б-4, Ж-4, У/в-6, Са-193, Mg-21, P-138

Итого за полдник ЭЦ-264, Б-9, Ж-10, У/в-32, Вит.С-15, Са-269, Mg-45, P-231, Fe-4



## (Приходящие 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>завтрак</b>		
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	слива 250	
<b>Итого за завтрак</b>		ЭЦ-427, Б-15, Ж-14, У/в-46, Вит.А-262, Вит.С-1, Са-198, Mg-44, P-482, Fe-7
<b>обед</b>		
100	Салат из моркови 0,100	ЭЦ-67, Б-1, Ж-2, У/в-11, Вит.С-5, Са-27, Mg-38, P-55, Fe-1
250	Суп картофельный с клецками и птицей 0,250	ЭЦ-225, Б-6, Ж-10, У/в-25, Вит.С-17, Са-14, Mg-24, P-66, 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 припуц. (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	
<b>Итого за обед</b>		ЭЦ-1 192, Б-38, Ж-32, У/в-200, Вит.А-20, Вит.В-1, Вит.С-26, Вит.Е-3, Са-176, Mg-207, P-666, Fe-12
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 619, Б-53, Ж-46, У/в-246, Вит.А-282, Вит.В-1, Вит.С-27, Вит.Е-3, Са-374, Mg-251, P-1 148, Fe-19

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)
<b>завтрак</b>		
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
80	Кукуруза конс. с т.о 0,080	ЭЦ-58, Б-2, У/в-11
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
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-556, Б-18, Ж-21, У/в-59, Вит.А-262, Вит.С-8, Са-183, Mg-56, P-485, Fe-9
<b>Второй завтрак</b>		
200	Сок фруктовый (3л) 0,200	ЭЦ-102, Б-1, Вит.С-15, Са-34, Mg-12, P-36, Fe-1
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-102, Б-1, Вит.С-15, Са-34, Mg-12, P-36, Fe-1
<b>обед</b>		
100	Салат из моркови 0,100	ЭЦ-67, Б-1, Ж-2, У/в-11, Вит.С-5, Са-27, Mg-38, P-55, Fe-1
250	Суп картофельный с клецками и птицей 0,250	ЭЦ-225, Б-6, Ж-10, У/в-25, Вит.С-17, Са-14, Mg-24, P-66, 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 йодированная 0,0025	
2,5	Соль каменная 0,0025	
Итого за обед		ЭЦ-1 263, Б-41, Ж-32, У/в-215, Вит.А-20, Вит.В-1, Вит.С-26, Вит.Е-3, Са-182, Mg-211, P-685, Fe-12
<b>полдник</b>		
150	Яблоко с творогом запеченные 0,150	ЭЦ-183, Б-5, Ж-6, У/в-26, Вит.С-14, Са-76, Mg-24, P-93, Fe-4
200	Ряженка 0,200	ЭЦ-108, Б-6, Ж-5, У/в-8, Вит.А-40, Вит.С-1, Са-248, Mg-28, P-184
Итого за полдник		ЭЦ-291, Б-11, Ж-11, У/в-34, Вит.А-40, Вит.С-15, Са-324, Mg-52, P-277, Fe-4



## (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	слива 250	

Итого за завтрак ЭЦ-427, Б-15, Ж-14, У/в-46, Вит.А-262, Вит.С-1, Са-198, Mg-44, P-482, Fe-7

обед

100	Салат из моркови 0, 100	ЭЦ-67, Б-1, Ж-2, У/в-11, Вит.С-5, Са-27, Mg-38, P-55, Fe-1
250	Суп картофельный с клецками и птицей 0,250	ЭЦ-225, Б-6, Ж-10, У/в-25, Вит.С-17, Са-14, Mg-24, P-66, 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
2,5	Соль каменная 0,0025	
2,5	Соль йодированная 0,0025	

Итого за обед ЭЦ-1 192, Б-38, Ж-32, У/в-200, Вит.А-20, Вит.В-1, Вит.С-26, Вит.Е-3, Са-176, Mg-207, P-666, Fe-12

Итого за день ЭЦ-1 619, Б-53, Ж-46, У/в-246, Вит.А-282, Вит.В-1, Вит.С-27, Вит.Е-3, Са-374, Mg-251, P-1 148, Fe-19

М/С  
Диетическая

М/С  
Диетическая

Повар

Повар

**(Сироты прож.12 лет и старше)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>завтрак</u></b>		
110	<b>Омлет натуральный 0,110</b>	ЭЦ-114, Б-10, Ж-1, У/в-1, Вит.А-250, Са-110, Mg-24, P-384, Fe-5
100	<b>Икра кабачковая (конс.) с т.о 0,100</b>	ЭЦ-119, Б-2, Ж-9, У/в-8, Вит.С-7, Са-41, Mg-15, P-37, Fe-1
80	<b>Кукуруза конс. с т.о 0,080</b>	ЭЦ-58, Б-2, У/в-11
60	<b>Бутерброд с маслом 50/10</b>	ЭЦ-227, Б-4, Ж-11, У/в-29, Вит.А-12, Са-22, Mg-8, P-48, Fe-1
200	<b>Чай (2) с лимоном 0,200</b>	ЭЦ-38, У/в-10, Са-10, Mg-9, P-16, Fe-2
<b>Итого за завтрак</b>		ЭЦ-556, Б-18, Ж-21, У/в-59, Вит.А-262, Вит.С-8, Са-183, Mg-56, P-485, Fe-9
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
200	<b>Сок фруктовый конс.( 0,2) 0,200</b>	ЭЦ-102, Б-1, У/в-23, Вит.С-15, Са-34, Mg-12, P-36, Fe-1
<b>Итого за Второй завтрак</b>		ЭЦ-102, Б-1, У/в-23, Вит.С-15, Са-34, Mg-12, P-36, Fe-1
<b><u>обед</u></b>		
100	<b>Салат из моркови 0, 100</b>	ЭЦ-67, Б-1, Ж-2, У/в-11, Вит.С-5, Са-27, Mg-38, P-55, Fe-1
250	<b>Суп картофельный с клецками и птицей 0,250</b>	ЭЦ-225, Б-6, Ж-10, У/в-25, Вит.С-17, Са-14, Mg-24, P-66, Fe-1
200	<b>Кисель(9) вишневый 0,200</b>	ЭЦ-156, У/в-38, Вит.С-4, Са-22, Mg-6, P-18
60	<b>Хлеб бородинский 0,060</b>	ЭЦ-218, Б-8, Ж-2, У/в-50, Вит.Е-3, Са-42, Mg-57, P-190, Fe-5
100	<b>Хлеб пшеничный 0,100</b>	ЭЦ-238, Б-8, Ж-1, У/в-49, Са-20, Mg-14, P-65, Fe-1
100	<b>Птица отварная 0,100</b>	ЭЦ-102, Б-11, Ж-11, Вит.А-20, Са-39, Mg-20, P-143, Fe-2
180	<b>Рис припуц. (гарнир) 0,180</b>	ЭЦ-257, Б-7, Ж-6, У/в-42, Са-18, Mg-52, P-148, Fe-2
<b>Итого за обед</b>		ЭЦ-1 263, Б-41, Ж-32, У/в-215, Вит.А-20, Вит.В-1, Вит.С-26, Вит.Е-3, Са-182, Mg-211, P-685, Fe-12
<b><u>полдник</u></b>		
150	<b>Яблоко с творогом запеченные 0,150</b>	ЭЦ-183, Б-5, Ж-6, У/в-26, Вит.С-14, Са-76, Mg-24, P-93, Fe-4
200	<b>Ряженка 0,200</b>	ЭЦ-108, Б-6, Ж-5, У/в-8, Вит.А-40, Вит.С-1, Са-248, Mg-28, P-184
<b>Итого за полдник</b>		ЭЦ-291, Б-11, Ж-11, У/в-34, Вит.А-40, Вит.С-15, Са-324, Mg-52, P-277, Fe-4



10.09.2025 (Сироты прих. 7-11 лет, 2ср)

(Сироты прих. 7-11 лет) - 12.

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
200	слива 200	

Итого за завтрак ЭЦ-427, Б-15, Ж-14, У/в-46, Вит.А-262, Вит.С-1, Са-198, Mg-44, P-482, Fe-7

обед

60	Салат из моркови 0,060	ЭЦ-56, Ж-6, У/в-6, Вит.С-3, Са-14, Mg-17, P-29
200	Суп картофельный с клецками и птицей 0,200	ЭЦ-276, Б-15, Ж-13, У/в-23, Вит.С-17, Са-14, Mg-24, P-64, 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 припуц. ( гарнир ) 0, 150	ЭЦ-218, Б-3, Ж-6, У/в-35, Са-15, Mg-43, P-122, Fe-1
2	Соль йодированная 0,002	

Итого за обед ЭЦ-929, Б-31, Ж-30, У/в-134, Вит.А-19, Вит.В-1, Вит.С-24, Вит.Е-2, Са-147, Mg-157, P-519, Fe-8

Итого за день ЭЦ-1 356, Б-46, Ж-44, У/в-180, Вит.А-281, Вит.В-1, Вит.С-25, Вит.Е-2, Са-345, Mg-201, P-1 001, Fe-15

М/С  
Диетическая

М/С  
Диетическая

Повар

Повар