

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)
-----------	--------------------	---

завтрак

110 **Омлет натуральный 0,110**

ЭЦ-114, Б-10, Ж-1, У/в-1, Вит.А-250, Са-110, Mg-24, Р-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, Р-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, Р-48, Fe-1

200 **Чай (1) с лимоном 0,200**

ЭЦ-56, У/в-14, Вит.С-2, Са-16, Mg-6, Р-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, Р-477, Fe-8

Второй завтрак

200 **Сок фруктовый конс. (0,2) 0,200**

ЭЦ-102, Б-1, У/в-23, Вит.С-15, Са-34, Mg-12, Р-36, Fe-1

Итого за Второй завтрак ЭЦ-102, Б-1, У/в-23, Вит.С-15, Са-34, Mg-12, Р-36, Fe-1

обед

60 **Салат из моркови 0,060**

ЭЦ-56, Ж-6, У/в-6, Вит.С-3, Са-14, Mg-17, Р-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, Р-64, Fe-1

200 **Кисель(7) вишневый 0,200**

ЭЦ-156, У/в-38, Вит.С-4, Са-22, Mg-6, Р-18

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**

ЭЦ-62, Б-6, Ж-4, Вит.А-18, Вит.Е-1, Са-35, Mg-18, Р-129, Fe-2

90 **Птица отварная 0,090**

ЭЦ-218, Б-3, Ж-6, У/в-35, Са-15, Mg-43, Р-122, Fe-1

150 **Рис припущ. (гарнир) 0, 150**

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, Р-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, Р-93, Fe-4

150 **Ряженка 0,150**

ЭЦ-81, Б-4, Ж-4, У/в-6, Са-193, Mg-21, Р-138

Итого за полдник ЭЦ-264, Б-9, Ж-10, У/в-32, Вит.С-15, Са-269, Mg-45, Р-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, Ca-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, Ca-25, Mg-37, P-81, Fe-1
50	Хлеб пшеничный 0,050	ЭЦ-119, Б-4, У/в-24, Ca-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, Ca-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, Ca-240, Mg-28, P-180

Итого за второй ужин

ЭЦ-116, Б-6, Ж-6, У/в-9, Вит.С-3, Ca-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, Ca-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) — *Приходящие*

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, Р-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, Р-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, Р-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, Р-485, Fe-7

обед

60	Салат из моркови 0,060	ЭЦ-56, Ж-6, У/в-6, Вит.С-3, Са-14, Mg-17, Р-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, Р-64, Fe-1
200	Кисель(7) вишневый 0,200	ЭЦ-156, У/в-38, Вит.С-4, Са-22, Mg-6, Р-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, Р-157, Fe-4
90	Птица отварная 0,090	ЭЦ-62, Б-6, Ж-4, Вит.А-18, Вит.Е-1, Са-35, Mg-18, Р-129, Fe-2
150	Рис припущ. (гарнир) 0, 150	ЭЦ-218, Б-3, Ж-6, У/в-35, Са-15, Mg-43, Р-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, Р-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, Р-1 004, Fe-15

М/С
Диетическая*Григорова*М/С
Диетическая

Повар

Повар

10.09.2025 (Проживающие 7-11 лет, 2ср)

(Проживающие 7-11 лет) — 15 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, Р-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, Р-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, Р-48, Fe-1
200	Чай (1) с лимоном 0,200	ЭЦ-56, У/в-14, Вит.С-2, Са-16, Mg-6, Р-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, Р-477, Fe-8

Второй завтрак

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

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

60	Салат из моркови 0,060	ЭЦ-56, Ж-6, У/в-6, Вит.С-3, Са-14, Mg-17, Р-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, Р-64, Fe-1
200	Кисель(7) вишневый 0,200	ЭЦ-156, У/в-38, Вит.С-4, Са-22, Mg-6, Р-18
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	
90	Птица отварная 0,090	ЭЦ-62, Б-6, Ж-4, Вит.А-18, Вит.Е-1, Са-35, Mg-18, Р-129, Fe-2
150	Рис припущ. (гарнир) 0,150	ЭЦ-218, Б-3, Ж-6, У/в-35, Са-15, Mg-43, Р-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, Р-395, Fe-5полдник

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

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

Документ
ГКОУ РО Азовская школа №7
И. Г. Баркова

10. 09. 2025 (Приходящие 12 лет и старше, 2ср)

(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, Р-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, Р-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, Р-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, Р-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, Р-55, Fe-1
250	Суп картофельный с клещками и птицей 0,250	ЭЦ-225, Б-6, Ж-10, У/в-25, Вит.С-17, Са-14, Mg-24, Р-66, Fe-1
180	Кисель вишневый 0,180	ЭЦ-156, У/в-38, Вит.С-4, Са-22, Mg-6, Р-18
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
100	Птица отварная 0,100	ЭЦ-102, Б-11, Ж-11, Вит.А-20, Са-39, Mg-20, Р-143, Fe-2
180	Рис припущ. (гарнир) 0,180	ЭЦ-257, Б-7, Ж-6, У/в-42, Са-18, Mg-52, Р-148, Fe-2
1,5	Соль каменная 0,0015	
1,5	Соль йодированная 0,0015	

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, Р-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, Р-1 148, Fe-19

М/С
Диетическая

М/С
Диетическая

Повар

Повар

(Проживающие 12 лет и старше)

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, Р-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, Р-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, Р-48, Fe-1
200	Чай (2) с лимоном 0,200	ЭЦ-38, У/в-10, Са-10, Mg-9, Р-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, Р-485, Fe-9

второй завтрак

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

обед

100	Салат из моркови 0,100	ЭЦ-67, Б-1, Ж-2, У/в-11, Вит.С-5, Са-27, Mg-38, Р-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, Р-66, Fe-1
200	Кисель(9) вишневый 0,200	ЭЦ-156, У/в-38, Вит.С-4, Са-22, Mg-6, Р-18
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
100	Птица отварная 0,100	ЭЦ-102, Б-11, Ж-11, Вит.А-20, Са-39, Mg-20, Р-143, Fe-2
180	Рис припущ. (гарнир) 0,180	ЭЦ-257, Б-7, Ж-6, У/в-42, Са-18, Mg-52, Р-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, Р-685, Fe-12

полдник

150	Яблоко с творогом запеченные 0,150	ЭЦ-183, Б-5, Ж-6, У/в-26, Вит.С-14, Са-76, Mg-24, Р-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, Р-184

Итого за полдник ЭЦ-291, Б-11, Ж-11, У/в-34, Вит.А-40, Вит.С-15, Са-324, Mg-52, Р-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, Р-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, Р-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, Р-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, Р-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, Р-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, Р-66, Fe-1
180	Кисель вишневый 0,180	ЭЦ-156, У/в-38, Вит.С-4, Са-22, Mg-6, Р-18
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
100	Птица отварная 0,100	ЭЦ-102, Б-11, Ж-11, Вит.А-20, Са-39, Mg-20, Р-143, Fe-2
180	Рис припущ. (гарнир) 0,180	ЭЦ-257, Б-7, Ж-6, У/в-42, Са-18, Mg-52, Р-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, Р-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, Р-1 148, Fe-19

M/C
Диетическая

M/C
Диетическая

Повар

Повар

(Сироты прож. 12 лет и старше)

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, Р-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, Р-37, Fe-1
80	Кукуруза конс. с т.о 0,080	ЭЦ-58, Б-2, У/в-11
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	Чай (2) с лимоном 0,200	ЭЦ-38, У/в-10, Са-10, Mg-9, Р-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, Р-485, Fe-9

Второй завтрак

200	Сок фруктовый конс. (0,2) 0,200	ЭЦ-102, Б-1, У/в-23, Вит.С-15, Са-34, Mg-12, Р-36, Fe-1
-----	--	---

Итого за Второй завтрак ЭЦ-102, Б-1, У/в-23, Вит.С-15, Са-34, Mg-12, Р-36, Fe-1

обед

100	Салат из моркови 0,100	ЭЦ-67, Б-1, Ж-2, У/в-11, Вит.С-5, Са-27, Mg-38, Р-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, Р-66, Fe-1
200	Кисель(9) вишневый 0,200	ЭЦ-156, У/в-38, Вит.С-4, Са-22, Mg-6, Р-18
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
100	Хлеб пшеничный 0,100	ЭЦ-238, Б-8, Ж-1, У/в-49, Са-20, Mg-14, Р-65, Fe-1
100	Птица отварная 0,100	ЭЦ-102, Б-11, Ж-11, Вит.А-20, Са-39, Mg-20, Р-143, Fe-2
180	Рис припущ. (гарнир) 0,180	ЭЦ-257, Б-7, Ж-6, У/в-42, Са-18, Mg-52, Р-148, Fe-2

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, Р-685, Fe-12

полдник

150	Яблоко с творогом запеченные 0,150	ЭЦ-183, Б-5, Ж-6, У/в-26, Вит.С-14, Са-76, Mg-24, Р-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, Р-184

Итого за полдник ЭЦ-291, Б-11, Ж-11, У/в-34, Вит.А-40, Вит.С-15, Са-324, Mg-52, Р-277, Fe-4



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

(Сироты прих. 7-11 лет)

— р.

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, Р-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, Р-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, Р-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, Р-482, Fe-7

обед

60	Салат из моркови 0,060	ЭЦ-56, Ж-6, У/в-6, Вит.С-3, Са-14, Mg-17, Р-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, Р-64, Fe-1
200	Кисель(7) вишневый 0,200	ЭЦ-156, У/в-38, Вит.С-4, Са-22, Mg-6, Р-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, Р-157, Fe-4
90	Птица отварная 0,090	ЭЦ-62, Б-6, Ж-4, Вит.А-18, Вит.Е-1, Са-35, Mg-18, Р-129, Fe-2
150	Рис припущ. (гарнир) 0, 150	ЭЦ-218, Б-3, Ж-6, У/в-35, Са-15, Mg-43, Р-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, Р-519, Fe-8

Итого за день

ЭЦ-1356, Б-46, Ж-44, У/в-180, Вит.А-281, Вит.В-1, Вит.С-25, Вит.Е-2, Са-345, Mg-201, Р-1 001, Fe-15

М/С
Диетическая

М/С
Диетическая

Повар

Повар