

(Сироты прих. 7-11 лет)

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

завтрак

Пирожки с картофелем и луком 0,100

ЭЦ-206, Б-5, Ж-6, У/в-13, Вит.С-5, Вит.Е-3, Са-5, Mg-13, P-56, Fe-1

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

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 завтрак

ЭЦ-408, Б-12, Ж-12, У/в-41, Вит.А-40, Вит.С-26, Вит.Е-3, Са-285, Mg-59, P-262, Fe-5

обед

60 Салат из квашенной капусты с луком 0,060

ЭЦ-68, Б-1, Ж-6, У/в-2, Вит.С-18, Вит.Е-1, Са-29, Mg-10, P-19

200 Суп картоф. с пшеном, яйцом, смет. и птицей 0,200

ЭЦ-139, Б-6, Ж-15, У/в-20, Вит.С-15, Са-23, Mg-29, P-79, Fe-1

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

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.м)запеч. с картофелем 100/180

ЭЦ-279, Б-11, Ж-12, У/в-30, Вит.А-24, Вит.С-8, Са-98, Mg-58, P-230, Fe-2

2 Соль йодированная 0,002

Итого за обед

ЭЦ-749, Б-26, Ж-34, У/в-107, Вит.А-25, Вит.В-1, Вит.С-56, Вит.Е-1, Са-231, Mg-158, P-521, Fe-8

Итого за день

ЭЦ-1 157, Б-38, Ж-46, У/в-148, Вит.А-65, Вит.В-1, Вит.С-82, Вит.Е-4, Са-516, Mg-217, P-783, Fe-13

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		
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
250	Фрукты (яблоко) 0, 250	ЭЦ-118, Б-1, Ж-1, У/в-25, Вит.С-25, Вит.Е-1, Са-40, Mg-23, P-28, Fe-6
100	Пирожки с картофелем и луком 0,100	ЭЦ-206, Б-5, Ж-6, У/в-13, Вит.С-5, Вит.Е-3, Са-5, Mg-13, P-56, Fe-1
Итого за завтрак		ЭЦ-432, Б-12, Ж-12, У/в-46, Вит.А-40, Вит.С-31, Вит.Е-3, Са-293, Mg-64, P-268, Fe-7
обед		
100	Салат из квашен. капусты с луком 0,100	ЭЦ-76, Б-1, Ж-5, У/в-6, Вит.С-14, Са-51, Mg-16, P-30, Fe-1
250	Суп картоф. с пшеном, яйцом, смет.и птицей 250	ЭЦ-148, Б-3, Ж-6, У/в-9, Вит.С-16, Са-24, Mg-30, P-82, Fe-1
180	Сок фруктовый конс.(0,2) 0,180	ЭЦ-102, Б-1, У/в-23, Вит.С-15, Са-34, Mg-12, P-36, Fe-1
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-45, Ж-24, У/в-155, Вит.А-13, Вит.В-1, Вит.С-80, Вит.Е-4, Са-371, Mg-218, P-831, Fe-12
Итого за день		ЭЦ-1 471, Б-57, Ж-36, У/в-201, Вит.А-53, Вит.В-1, Вит.С-111, Вит.Е-8, Са-664, Mg-282, P-1 099, Fe-19

М/С
ДиетическаяМ/С
Диетическая

Повар

Повар

(Сироты прож 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
200	Суп молочный манный 0,200	ЭЦ-161, Б-5, Ж-7, У/в-21, Вит.С-2, Са-183, Mg-23, P-146
100	Бутерброд с маслом,сыром 50/10/40	ЭЦ-219, Б-9, Ж-10, У/в-29, Вит.С-1, Са-401, Mg-20, P-218
200	Коф. напиток со сгущ. мол. 0,200 (4)	ЭЦ-110, Б-1, Ж-2, У/в-22, Са-36, P-48
Итого за завтрак		ЭЦ-490, Б-15, Ж-19, У/в-72, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-620, Mg-43, P-412
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 из квашенной капусты с луком 0,060	ЭЦ-68, Б-1, Ж-6, У/в-2, Вит.С-18, Вит.Е-1, Са-29, Mg-10, P-19
200	Суп картоф. с пшеном,яйцом, смет.и птицей 0,200	ЭЦ-139, Б-6, Ж-15, У/в-20, Вит.С-15, Са-23, Mg-29, P-79, Fe-1
200	Компот из смеси сухофр. 0,200(30)	ЭЦ-38, Б-1, У/в-10
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 запеченная 0,090(н)	ЭЦ-260, Б-22, Ж-20, Вит.А-90, Са-49, Mg-66, P-126, Fe-1
150	Картофель запеченый 0,150	ЭЦ-211, Б-4, Ж-6, У/в-35, Вит.С-43, Вит.Е-2, Са-22, Mg-50, P-125, Fe-2
3	Соль йодированная 0,003	
Итого за обед		ЭЦ-835, Б-38, Ж-47, У/в-91, Вит.А-90, Вит.В-1, Вит.С-77, Вит.Е-3, Са-133, Mg-162, P-382, Fe-5
полдник		
100	Пирожки с картофелем и луком 0,100	ЭЦ-206, Б-5, Ж-6, У/в-13, Вит.С-5, Вит.Е-3, Са-5, Mg-13, P-56, Fe-1
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 полдник		ЭЦ-308, Б-6, Ж-6, У/в-36, Вит.С-20, Вит.Е-3, Са-39, Mg-25, P-92, Fe-2

(Проживающие 12 лет и старше)

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

250 **Суп молочный манный 0,250н** ЭЦ-178, Б-6, Ж-7, У/в-23, Вит.С-2, Са-183, Mg-24, P-148

100 **Бутерброд с маслом, сыром 50/10/40** ЭЦ-219, Б-9, Ж-10, У/в-29, Вит.С-1, Са-401, Mg-20, P-218

200 **Коф. напиток со сгуш. мол. 0,200 (4)** ЭЦ-110, Б-1, Ж-2, У/в-22, Са-36, P-48

Итого за завтрак ЭЦ-507, Б-16, Ж-19, У/в-74, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-620, Mg-44, P-414

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 из квашен. капусты с луком 0,100(н)** ЭЦ-76, Б-1, Ж-5, У/в-6, Вит.С-14, Са-51, Mg-16, P-30, Fe-1

250 **Суп картоф. с пшеном, яйцом, смет. и птицей 250** ЭЦ-148, Б-3, Ж-6, У/в-9, Вит.С-16, Са-24, Mg-30, P-82, Fe-1

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

100 **Птица запеченная 0,100(н)** ЭЦ-260, Б-22, Ж-20, Вит.А-90, Са-49, Mg-66, P-126, Fe-1

180 **Картофель запеченный 0,180** ЭЦ-238, Б-5, Ж-5, У/в-12, Вит.С-52, Са-27, Mg-60, P-152, Fe-2

2,5 **Соль каменная 0,0025**

2,5 **Соль йодированная 0,0025**

Итого за обед ЭЦ-1 216, Б-48, Ж-39, У/в-136, Вит.А-90, Вит.В-1, Вит.С-82, Вит.Е-3, Са-213, Mg-243, P-645, Fe-11

полдник

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

150 **Пирожки с картофелем и луком и яйцом 0,150** ЭЦ-315, Б-8, Ж-8, У/в-54, Вит.С-5, Вит.Е-4, Са-5, Mg-17, P-76, Fe-1

Итого за полдник ЭЦ-417, Б-9, Ж-8, У/в-54, Вит.С-20, Вит.Е-4, Са-39, Mg-29, P-112, Fe-2

(Приходящие 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
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
250	Фрукты (яблоко) 0, 250	ЭЦ-118, Б-1, Ж-1, У/в-25, Вит.С-25, Вит.Е-1, Са-40, Mg-23, P-28, Fe-6
100	Пирожки с картофелем и луком 0,100	ЭЦ-206, Б-5, Ж-6, У/в-13, Вит.С-5, Вит.Е-3, Са-5, Mg-13, P-56, Fe-1
Итого за завтрак		ЭЦ-432, Б-12, Ж-12, У/в-46, Вит.А-40, Вит.С-31, Вит.Е-3, Са-293, Mg-64, P-268, Fe-7
обед		
60	Салат из квашенной капусты с луком 0,060	ЭЦ-68, Б-1, Ж-6, У/в-2, Вит.С-18, Вит.Е-1, Са-29, Mg-10, P-19
250	Суп картоф. с пшеном, яйцом, смет. и птицей 250	ЭЦ-148, Б-3, Ж-6, У/в-9, Вит.С-16, Са-24, Mg-30, P-82, Fe-1
180	Сок фруктовый (3л) 180	ЭЦ-80, У/в-20, Вит.С-10, Са-30, Mg-10, P-30, Fe-1
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-1 009, Б-44, Ж-25, У/в-148, Вит.А-13, Вит.В-1, Вит.С-80, Вит.Е-5, Са-345, Mg-210, P-814, Fe-11
Итого за день		ЭЦ-1 441, Б-56, Ж-37, У/в-194, Вит.А-53, Вит.В-1, Вит.С-110, Вит.Е-8, Са-638, Mg-274, P-1 082, Fe-18

М/С
ДиетическаяМ/С
Диетическая

Повар

Повар

18.09.2025 (Приходящие 7-11 лет, 1чт)

Приходящие 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
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
250	слива 250	
100	Пирожки с картофелем и луком 0,100	ЭЦ-206, Б-5, Ж-6, У/в-13, Вит.С-5, Вит.Е-3, Са-5, Mg-13, P-56, Fe-1
Итого за завтрак		ЭЦ-314, Б-11, Ж-11, У/в-21, Вит.А-40, Вит.С-6, Вит.Е-3, Са-253, Mg-41, P-240, Fe-1
обед		
60	Капуста квашенная 0,060(н)	ЭЦ-16, Б-1, У/в-2, Вит.С-21, Са-34, Mg-11, P-22
200	Суп картоф. с пшеном, яйцом, смет. и птицей 0,200	ЭЦ-139, Б-6, Ж-15, У/в-20, Вит.С-15, Са-23, Mg-29, P-79, Fe-1
180	Сок фруктовый (3л) 180	ЭЦ-80, У/в-20, Вит.С-10, Са-30, Mg-10, P-30, Fe-1
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.м) запеч. с картофелем 100/180	ЭЦ-279, Б-11, Ж-12, У/в-30, Вит.А-24, Вит.С-8, Са-98, Mg-58, P-230, Fe-2
2	Соль йодированная 0,002	
Итого за обед		ЭЦ-675, Б-25, Ж-28, У/в-104, Вит.А-25, Вит.В-1, Вит.С-54, Са-232, Mg-157, P-518, Fe-8
Итого за день		ЭЦ-989, Б-36, Ж-39, У/в-125, Вит.А-65, Вит.В-1, Вит.С-60, Вит.Е-3, Са-485, Mg-198, P-758, Fe-9
М/С Диетическая	 М/С Диетическая	Повар _____ Повар _____

(Проживающие 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
200	Суп молочный манный 0,200	ЭЦ-161, Б-5, Ж-7, У/в-21, Вит.С-2, Са-183, Mg-23, P-146
100	Бутерброд с маслом,сыром 50/10/40	ЭЦ-219, Б-9, Ж-10, У/в-29, Вит.С-1, Са-401, Mg-20, P-218
200	Коф. напиток со сгуш. мол. 0,200 (4)	ЭЦ-110, Б-1, Ж-2, У/в-22, Са-36, P-48
Итого за завтрак		ЭЦ-490, Б-15, Ж-19, У/в-72, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-620, Mg-43, P-412
<u>Второй завтрак</u>		
180	Фрукты (бананы) 0,180	ЭЦ-68, Б-1, У/в-14
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-68, Б-1, У/в-14
<u>обед</u>		
60	Салат из квашенной капусты с луком 0,060	ЭЦ-68, Б-1, Ж-6, У/в-2, Вит.С-18, Вит.Е-1, Са-29, Mg-10, P-19
200	Суп картоф. с пшеном,яйцом, смет.и птицей 0,200	ЭЦ-139, Б-6, Ж-15, У/в-20, Вит.С-15, Са-23, Mg-29, P-79, Fe-1
200	Компот из смеси сухофр. 0,200(30)	ЭЦ-38, Б-1, У/в-10
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 запеченная 0,090(н)	ЭЦ-260, Б-22, Ж-20, Вит.А-90, Са-49, Mg-66, P-126, Fe-1
150	Картофель запеченный 0,150	ЭЦ-211, Б-4, Ж-6, У/в-35, Вит.С-43, Вит.Е-2, Са-22, Mg-50, P-125, Fe-2
3	Соль йодированная 0,003	
Итого за обед		ЭЦ-835, Б-38, Ж-47, У/в-91, Вит.А-90, Вит.В-1, Вит.С-77, Вит.Е-3, Са-133, Mg-162, P-382, Fe-5
<u>полдник</u>		
200	Сок фруктовый (3л)0,200	ЭЦ-102, Б-1, Вит.С-15, Са-34, Mg-12, P-36, Fe-1
100	Пирожки с картофелем и луком 0,100	ЭЦ-206, Б-5, Ж-6, У/в-13, Вит.С-5, Вит.Е-3, Са-5, Mg-13, P-56, Fe-1
Итого за полдник		ЭЦ-308, Б-6, Ж-6, У/в-13, Вит.С-20, Вит.Е-3, Са-39, Mg-25, P-92, Fe-2

Ужин

60	Баклажаны запеченные 0,060	ЭЦ-62, Б-10, Ж-9, У/в-2, Вит.С-4, Вит.Е-2.
200	Чай (1) с лимоном 0,200	ЭЦ-56, У/в-14, Вит.С-2, Са-16, Мг-6, Р-8, Fe-1
200	Рагу из свинины 200	ЭЦ-107, Б-2, Ж-3, У/в-18, Вит.С-21, Са-17, Мг-30, Р-68, Fe-1
60	Кабачки запеченные 0,060	ЭЦ-80, Б-3, Ж-5, У/в-5, Вит.С-4, Са-70, Мг-7, Р-30
40	Хлеб бородинский 0,040	
50	Хлеб пшеничный 0,050	ЭЦ-119, Б-4, У/в-24, Са-10, Мг-7, Р-33, Fe-1

Итого за Ужин ЭЦ-424, Б-19, Ж-17, У/в-63, Вит.С-31, Вит.Е-2, Са-113, Мг-50, Р-139, Fe-3

второй ужин

180	Ряженка 0,180	ЭЦ-97, Б-5, Ж-5, У/в-8, Вит.С-1, Са-232, Мг-25, Р-166
20	Кондит. изд. (Печенье) 0,02	ЭЦ-65, Б-1, Ж-3, У/в-20, Вит.А-24, Са-8, Мг-3, Р-17

Итого за второй ужин ЭЦ-162, Б-6, Ж-8, У/в-28, Вит.А-24, Вит.С-1, Са-240, Мг-28, Р-183

Итого за день ЭЦ-2 287, Б-85, Ж-97, У/в-281, Вит.А-115, Вит.В-1, Вит.С-131, Вит.Е-9, Са-1 145, Мг-308, Р-1 208, Fe-10

М/С
Диетическая



М/С
Диетическая

Повар

Повар

18.09.2025 (четверг)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>обед</u>		
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	Салат из моркови 0,060	ЭЦ-56, Ж-6, У/в-6, Вит.С-3, Са-14, Mg-17, P-29
280	Рыба (ф.м)запеч. с картофелем 100/180	ЭЦ-279, Б-11, Ж-12, У/в-30, Вит.А-24, Вит.С-8, Са-98, Mg-58, P-230, Fe-2
Итого за обед		ЭЦ-359, Б-13, Ж-18, У/в-40, Вит.А-24, Вит.С-17, Вит.Е-1, Са-126, Mg-83, P-284, Fe-2
Итого за день		ЭЦ-359, Б-13, Ж-18, У/в-40, Вит.А-24, Вит.С-17, Вит.Е-1, Са-126, Mg-83, P-284, Fe-2

М/С
Диетическая
М/С
Диетическая

Повар

Повар

Ужин

100	Баклажаны запеченные 0,100	ЭЦ-90, Б-1, Ж-5, У/в-8, Вит.С-6, Вит.Е-2
100	Кабачки запеченные 0,100(н)	ЭЦ-36, Б-3, Ж-10, У/в-5, Вит.С-7, Вит.Е-2, Са-111, Mg-13, Р-54, Fe-1
200	Чай (2) с лимоном 0,200.	ЭЦ-38, У/в-10, Са-10, Mg-9, Р-16, Fe-2
200	Рагу из свинины 200	ЭЦ-107, Б-2, Ж-3, У/в-18, Вит.С-21, Са-17, Mg-30, Р-68, 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-608, Б-18, Ж-20, У/в-115, Вит.В-1, Вит.С-34, Вит.Е-7, Са-190, Mg-116, Р-361, Fe-10

второй ужин

180	Ряженка 0,180	ЭЦ-97, Б-5, Ж-5, У/в-8, Вит.С-1, Са-232, Mg-25, Р-166
20	Кондит. изд. (Печенье) 0,02	ЭЦ-65, Б-1, Ж-3, У/в-20, Вит.А-24, Са-8, Mg-3, Р-17

Итого за второй ужин ЭЦ-162, Б-6, Ж-8, У/в-28, Вит.А-24, Вит.С-1, Са-240, Mg-28, Р-183

Итого за день ЭЦ-2 978, Б-98, Ж-94, У/в-421, Вит.А-115, Вит.В-2, Вит.С-139, Вит.Е-15, Са-1 302, Mg-460, Р-1 715, Fe-23

М/С
Диетическая



М/С
Диетическая

Повар

Повар

Ужин

60	Баклажаны запеченные 0,060	ЭЦ-62, Б-10, Ж-9, У/в-2, Вит.С-4, Вит.Е-2
60	Кабачки запеченные 0,060	ЭЦ-80, Б-3, Ж-5, У/в-5, Вит.С-4, Са-70, Mg-7, P-30
200	Чай (1) с лимоном 0,200	ЭЦ-56, У/в-14, Вит.С-2, Са-16, Mg-6, P-8, Fe-1
200	Рагу из свинины 200	ЭЦ-107, Б-2, Ж-3, У/в-18, Вит.С-21, Са-17, Mg-30, P-68, 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-424, Б-19, Ж-17, У/в-63, Вит.С-31, Вит.Е-2, Са-113, Mg-50, P-139, Fe-3

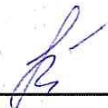
второй ужин

180	Ряженка 0,180	ЭЦ-97, Б-5, Ж-5, У/в-8, Вит.С-1, Са-232, Mg-25, P-166
20	Кондит. изд. (Печенье) 0,02	ЭЦ-65, Б-1, Ж-3, У/в-20, Вит.А-24, Са-8, Mg-3, P-17

Итого за второй ужин ЭЦ-162, Б-6, Ж-8, У/в-28, Вит.А-24, Вит.С-1, Са-240, Mg-28, P-183

Итого за день ЭЦ-2 287, Б-85, Ж-97, У/в-304, Вит.А-115, Вит.В-1, Вит.С-131, Вит.Е-9, Са-1 145, Mg-308, P-1 208, Fe-10

М/С
Диетическая



М/С
Диетическая

Повар

Повар