

14 Апреля 2026 г.

Меню сад Репина 4

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>ЗАВТРАК</u>		
200	Суп молочный с вермишелью	ЭЦ-229, Б-7, Ж-10, У-28, Вит. А-52, Вит. С-2, Na-82, К-265, Са-198, Mg-26, P-166
180	Кофейный напиток на п.молоке С	ЭЦ-90, Б-3, Ж-3, У-13, Вит. А-18, Вит. С-1, Na-45, К-132, Са-108, Mg-13, P-81
30	Хлеб пшеничный с сыром	ЭЦ-54, Б-2, Ж-2, У-6, Вит. А-18, Na-104, К-16, Са-64, Mg-4, P-42
Итого за ЗАВТРАК:		ЭЦ-373, Б-12, Ж-13, У-47, Вит. А-88, Вит. С-3, Na-231, К-413, Са-370, Mg-43, P-289
<u>ЗАВТРАК2</u>		
100	Сок фруктовый, овощной	ЭЦ-48, У-12, Вит. С-2, Na-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
Итого за ЗАВТРАК2:		ЭЦ-48, У-12, Вит. С-2, Na-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
<u>ОБЕД</u>		
60	Капуста тушеная в томатном соусе С	ЭЦ-37, Б-1, Ж-2, У-4, Вит. А-9, Вит. С-23, Na-8, К-174, Са-27, Mg-10, P-21
200	Суп рисовый с овощами	ЭЦ-73, Б-1, Ж-3, У-10, Вит. А-17, Вит. С-7, Na-2333, К-166, Са-32, Mg-14, P-38, Fe-1
70	Суфле рыбное	ЭЦ-125, Б-17, Ж-5, У-3, Вит. А-27, Вит. PP-1, Na-59, К-446, Са-63, Mg-57, P-266, Fe-1
130	Картофельное пюре	ЭЦ-126, Б-3, Ж-4, У-18, Вит. А-23, Вит. С-20, Вит. PP-1, Na-46, К-610, Са-54, Mg-28, P-90, Fe-1
180	Компот из свежих яблок	ЭЦ-59, У-15, Вит. С-5, Na-14, К-150, Са-9, Mg-5, P-6, Fe-1
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-19, Б-1, У-4, Na-32, К-7, Са-1, Mg-1, P-5
50	Хлеб ржаной	ЭЦ-99, Б-3, Ж-1, У-18, Вит. PP-1, Na-202, К-117, Са-14, Mg-23, P-75, Fe-2
Итого за ОБЕД:		ЭЦ-538, Б-26, Ж-13, У-72, Вит. А-76, Вит. С-53, Вит. PP-3, Na-2694, К-1670, Са-200, Mg-138, P-501, Fe-6
<u>ПОЛДНИК</u>		
180	Крупеник с творогом С	ЭЦ-387, Б-29, Ж-16, У-31, Вит. А-68, Вит. С-1, Вит. PP-1, Na-92, К-273, Са-230, Mg-76, P-366, Fe-2
150	Молоко без сахара Я, С	ЭЦ-90, Б-4, Ж-5, У-7, Вит. А-30, Вит. С-2, Na-75, К-219, Са-180, Mg-21, P-135
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-79, Б-2, Ж-1, У-15, Na-128, К-28, Са-6, Mg-4, P-19
Итого за ПОЛДНИК:		ЭЦ-556, Б-33, Ж-22, У-53, Вит. А-98, Вит. С-3, Вит. PP-1, Na-295, К-520, Са-416, Mg-101, P-520, Fe-2

 / Руководитель С.М. Алешина А.А. Зав. произв. Алешин

 Диетсестра А.А. Артюшкина Н.А.