

Меню сад Репина 4, Мира 12

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>ЗАВТРАК</u>		
200	Каша гречневая молочная	ЭЦ-211, Б-7, Ж-9, У-26, Вит.А-47, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-69, К-294, Са-168, Mg-69, P-197, Fe-2
200	Кофейный напиток на молоке	ЭЦ-146, Б-6, Ж-6, У-18, Вит.А-36, Вит.С-2, Na-90, К-263, Са-216, Mg-25, P-162
20	Печенье	ЭЦ-84, Б-2, Ж-2, У-15, Вит.А-2, Na-66, К-22, Са-6, Mg-4, P-18
Итого за ЗАВТРАК:		ЭЦ-441, Б-15, Ж-17, У-59, Вит.А-85, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-225, К-579, Са-390, Mg-98, P-377, Fe-2
<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>		
50	Икра кабачковая	ЭЦ-33, Ж-3, У-1, Вит.С-2, Na-555, К-70, Са-11, Mg-7, P-12
200	Суп картофельный с вермишелью	ЭЦ-110, Б-2, Ж-4, У-17, Вит.А-17, Вит.С-13, Вит.РР-1, Na-1955, К-382, Са-32, Mg-20, P-56, Fe-1
230	Голубцы ленивые из курицы	ЭЦ-388, Б-24, Ж-26, У-14, Вит.А-86, Вит.С-55, Вит.РР-9, Na-119, К-691, Са-82, Mg-49, P-273, Fe-3
180	Компот из апельсинов с черносливом	ЭЦ-87, У-21, Вит.С-17, Na-4, К-107, Са-15, Mg-10, P-11
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.РР-1, Na-202, К-117, Са-14, Mg-23, P-75, Fe-2
Итого за ОБЕД:		ЭЦ-736, Б-30, Ж-34, У-75, Вит.А-103, Вит.С-87, Вит.РР-11, Na-2867, К-1374, Са-155, Mg-110, P-432, Fe-6
<u>ПОЛДНИК</u>		
180	Омлет с отварным картофелем	ЭЦ-213, Б-10, Ж-12, У-16, Вит.А-26, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-123, К-607, Са-88, Mg-31, P-198, Fe-2
180	Чай с сахаром	ЭЦ-48, У-12
40	Хлеб пшеничный	ЭЦ-105, Б-3, Ж-1, У-21, Na-171, К-37, Са-8, Mg-5, P-26
Итого за ПОЛДНИК:		ЭЦ-366, Б-13, Ж-13, У-49, Вит.А-26, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-294, К-644, Са-96, Mg-36, P-224, Fe-2

Руководитель А.А. Плещина Плещина А.А. Зав.произв. Э

Диетсестра Н.А. Артюшкина Артюшкина Н.А.