

Меню сад Репина 4

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),
<u>ЗАВТРАК2</u>		
100	Сок фруктовый, овощной	ЭЦ-48, У-12, Вит.С-2, На-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
Итого за ЗАВТРАК2:		
<u>ЗАВТРАК</u>		
200	Каша пшеничная молочная С	ЭЦ-221, Б-7, Ж-10, У-26, Вит.А-50, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-78, К-269, Са-188, Mg-40, P-190, Fe-1
30	Хлеб пшеничный с маслом сливочным С	ЭЦ-96, Б-2, Ж-1, У-18, Вит.С-60, На-129, К-31, Са-9, Mg-5, P-20, Fe-1
180	Чай с молоком	ЭЦ-83, Б-2, Ж-3, У-13, Вит.А-16, Вит.С-5, На-40, К-117, Са-97, Mg-11, P-72
Итого за ЗАВТРАК:		
<u>ОБЕД</u>		
200	Щи из свежей капусты	ЭЦ-70, Б-1, Ж-4, У-7, Вит.А-5, Вит.С-23, Вит.РР-1, На-1951, К-273, Са-48, Mg-18, P-40, Fe-1
80	Суфле из отв. мяса запеченное	ЭЦ-289, Б-26, Ж-18, У-5, Вит.А-24, Вит.С-1, Вит.РР-4, На-90, К-369, Са-65, Mg-27, P-226, Fe-3
150	Сложный гарнир (морковь, свекла) С	ЭЦ-115, Б-2, Ж-6, У-12, Вит.А-16, Вит.С-11, Вит.РР-1, На-51, К-360, Са-54, Mg-44, P-76, Fe-2
180	Компот из свежих яблок	ЭЦ-59, У-15, Вит.С-5, На-14, К-150, Са-9, Mg-5, P-6, Fe-1
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-79, Б-2, Ж-1, У-15, На-128, К-28, Са-6, Mg-4, P-19
50	Хлеб ржаной	ЭЦ-99, Б-3, Ж-1, У-18, Вит.РР-1, На-202, К-117, Са-14, Mg-23, P-75, Fe-2
Итого за ОБЕД:		
<u>ПОЛДНИК</u>		
50	Икра кабачковая	ЭЦ-33, Ж-3, У-1, Вит.С-2, На-555, К-70, Са-11, Mg-7, P-12
100	Омлет-драчена	ЭЦ-164, Б-9, Ж-11, У-6, Вит.А-25, На-100, К-147, Са-80, Mg-13, P-155, Fe-2
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-19, Б-1, У-4, На-32, К-7, Са-1, Mg-1, P-5
150	Молоко без сахара Я,С	ЭЦ-90, Б-4, Ж-5, У-7, Вит.А-30, Вит.С-2, На-75, К-219, Са-180, Mg-21, P-135
Итого за ПОЛДНИК:		
<u>Итого за день:</u>		
ЭЦ-400, Б-11, Ж-14, У-57, Вит.А-80, Вит.С-67, Вит.РР-7, На-247, К-417, Са-294, Mg-56, P-282, Fe-2		

Руководитель Алешина А.А. Зав.произв. Алешина А.А.

Диетсестра Артюшкина Н.А.