

Меню с 3-7 лет ок-й, 1ин

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

Завтрак1

150/5	Чай с сахаром дс* 150/5 ед.	кКал-20, Угл-5
150/5	Каша рисовая вязкая на 150/5 ед.	кКал-236, Белки-4, Жиры-6, Угл-40
30/5	Бутерброд с маслом 30/5 ед.	кКал-112, Белки-2, Жиры-5, Угл-15

Итого за Завтрак1 кКал-368, Белки-7, Жиры-11, Угл-61

Завтрак2

10	Печенье 10 ед.	кКал-41, Белки-1, Жиры-1, Угл-7
200	Компот из кураги дс* 200 ед.	кКал-98, Белки-1, Угл-23, Витамин С-1

Итого за Завтрак2 кКал-139, Белки-2, Жиры-1, Угл-30, Витамин С-1

Обед

200	Суп картофельный с гречневой крупой 200 ед.	кКал-80, Белки-2, Жиры-2, Угл-12, Витамин С-9
200	Компот из свежих плодов дс* 200 ед.	кКал-47, Угл-11, Витамин С-4
30	Хлеб ржаной 30 ед.	кКал-63, Белки-1, Угл-13
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 20 ед.	кКал-47, Белки-2, Угл-10
25	Кукуруза сладкая консервированная 25 ед.	кКал-15, Белки-1, Угл-3, Витамин С-1
30/30	Гуляши из отварного мяса 30/30 ед.	кКал-135, Белки-9, Жиры-10, Угл-2, Витамин С-1
130/4	Макаронные изделия отварные с маслом 130/4 ед.	кКал-180, Белки-5, Жиры-3, Угл-32

Итого за Обед кКал-566, Белки-20, Жиры-17, Угл-83, Витамин С-16

Полдник у.

30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 30 ед.	кКал-71, Белки-2, Угл-15
50	Котлеты или биточки мясные 50 ед.	кКал-153, Белки-8, Жиры-9, Угл-8
150/5	Чай с сахаром дс* 150/5 ед.	кКал-20, Угл-5
130	Картофельное пюре 130 ед.	кКал-128, Белки-3, Жиры-4, Угл-19, Витамин С-23
25	Соус томатный 25 ед.	кКал-18, Жиры-1, Угл-2, Витамин С-1

Итого за Полдник у. кКал-390, Белки-14, Жиры-15, Угл-49, Витамин С-24

Итого за день кКал-1 463, Белки-43, Жиры-44, Угл-223, Витамин С-41

Начальник ОПН  Исламова Н.А.



Меню с 3-7 лет ок-й, 1вт

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

Завтрак1

150/5	Каша молочная "Дружба" 150/5 ед.	кКал-186, Белки-5, Жиры-7, Угл-26, Витамин С-1
150	Какао с молоком дс* 150 ед.	кКал-69, Белки-3, Жиры-3, Угл-9, Витамин С-1
30/10	Бутерброд с сыром 30/10 ед.	кКал-114, Белки-5, Жиры-4, Угл-15

Итого за Завтрак1 кКал-369, Белки-12, Жиры-13, Угл-50, Витамин С-2

Завтрак2

100	Кисломолочный продукт 100 ед.	кКал-62, Белки-3, Жиры-3, Угл-5, Витамин С-1
-----	-------------------------------	--

Итого за Завтрак2 кКал-62, Белки-3, Жиры-3, Угл-5, Витамин С-1

Обед

200	Компот из смеси сухофруктов дс* 200 ед.	кКал-89, Угл-23
200	Суп с макаронными изделиями 200 ед.	кКал-97, Белки-2, Жиры-2, Угл-17, Витамин С-13
30	Хлеб ржаной 30 ед.	кКал-63, Белки-1, Угл-13
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 20 ед.	кКал-47, Белки-2, Угл-10
60	Салат из свежих огурцов и помидоров 60 ед.	кКал-65, Белки-1, Жиры-6, Угл-2, Витамин С-8
50/115	Жаркое из цыплят-бройлеров 50/115 ед.	кКал-270, Белки-15, Жиры-16, Угл-17, Витамин С-22

Итого за Обед кКал-630, Белки-21, Жиры-25, Угл-81, Витамин С-43

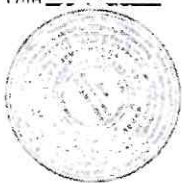
Полдник у.

30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 30 ед.	кКал-71, Белки-2, Угл-15
150	Суп молочный с полтавской крупой 150 ед.	кКал-100, Белки-4, Жиры-3, Угл-13, Витамин С-1
150	Кисель плодово-ягодный дс* 150 ед.	кКал-45, Угл-11
50	Пирожки печеные с повидлом 50 ед.	кКал-270, Белки-6, Жиры-6, Угл-49, Витамин С-3
130	Яблоки 130 ед.	кКал-61, Белки-1, Жиры-1, Угл-13, Витамин С-13

Итого за Полдник у. кКал-547, Белки-13, Жиры-10, Угл-101, Витамин С-17

Итого за день кКал-1 608, Белки-49, Жиры-51, Угл-237, Витамин С-64

Начальник
ОПН  Исламова Н.А.



Меню с 3-7 лет ок-й, 1ср

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

Завтрак1

150/5	Каша манная молочная вязкая 150/5 ед.	кКал-203, Белки-6, Жиры-6, Угл-31, Витамин С-1
150/5	Чай с молоком и сахаром дс* 150/5 ед.	кКал-42, Белки-1, Жиры-1, Угл-7
30/20	Бутерброд с повидлом 30/20 ед.	

Итого за Завтрак1 кКал-246, Белки-7, Жиры-8, Угл-38, Витамин С-1

Завтрак2

100	Кисломолочный продукт 100 ед.	кКал-62, Белки-3, Жиры-3, Угл-5, Витамин С-1
-----	--------------------------------------	--

Итого за Завтрак2 кКал-62, Белки-3, Жиры-3, Угл-5, Витамин С-1

Обед

200/8	Свекольник 200/8 ед.	кКал-102, Белки-2, Жиры-5, Угл-13, Витамин С-14
200	Компот из кураги дс* 200 ед.	кКал-98, Белки-1, Угл-23, Витамин С-1
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 20 ед.	кКал-47, Белки-2, Угл-10
30	Хлеб ржаной 30 ед.	кКал-63, Белки-1, Угл-13
60	Салат из свежих огурцов и помидоров 60 ед.	кКал-65, Белки-1, Жиры-6, Угл-2, Витамин С-8
50/100	Плов из цыплят-бройлеров на 50/100 ед.	кКал-441, Белки-24, Жиры-26, Угл-28, Витамин С-4

Итого за Обед кКал-816, Белки-31, Жиры-37, Угл-89, Витамин С-27

Полдник у.

150	Напиток из плодов шиповника дс* 150 ед.	кКал-83, Белки-1, Угл-17, Витамин С-150
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 30 ед.	кКал-71, Белки-2, Угл-15
10	Печенье 10 ед.	кКал-41, Белки-1, Жиры-1, Угл-7
150	Рагу овощное с отварным мясом 150 ед.	кКал-255, Белки-13, Жиры-16, Угл-15, Витамин С-31

Итого за Полдник у. кКал-449, Белки-17, Жиры-17, Угл-54, Витамин С-181

Итого за день кКал-1 572, Белки-58, Жиры-65, Угл-185, Витамин С-210

Начальник
ОПН  Исламова Н.А.



Меню с 3-7 лет ок-й, 1чт

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

Завтрак1

150/5	Каша Артек молочная вязкая 150/5 ед.	кКал-215, Белки-6, Жиры-6, Угл-33, Витамин С-1
150/5	Чай с сахаром дс* 150/5 ед.	кКал-20, Угл-5
30/5	Бутерброд с маслом 30/5 ед.	кКал-112, Белки-2, Жиры-5, Угл-15

Итого за Завтрак1 кКал-346, Белки-9, Жиры-11, Угл-53, Витамин С-1

Завтрак2

150	Сок фруктовый 150 ед.	кКал-69, Белки-1, Угл-15, Витамин С-3
-----	-----------------------	---------------------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-69, Белки-1, Угл-15, Витамин С-3

Обед

200/15	Суп картофельный с горохом и гренками 200/15 ед.	кКал-170, Белки-6, Жиры-4, Угл-27, Витамин С-9
30	Хлеб ржаной 30 ед.	кКал-63, Белки-1, Угл-13
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 20 ед.	кКал-47, Белки-2, Угл-10
30	Огурцы свежие 30 ед.	кКал-3, Угл-1, Витамин С-2
40	Цыплята отварные 40 ед.	кКал-210, Белки-18, Жиры-15, Угл-1, Витамин С-2
25	Соус сметанный 25 ед.	кКал-17, Жиры-1, Угл-2
130	Картофельное пюре 130 ед.	кКал-128, Белки-3, Жиры-4, Угл-19, Витамин С-23
200	Кисель плодово-ягодный дс* 200 ед.	кКал-62, Угл-16

Итого за Обед кКал-699, Белки-30, Жиры-25, Угл-88, Витамин С-36

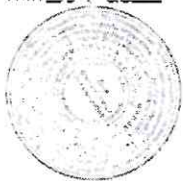
Полдник у.

150/5	Чай с сахаром дс* 150/5 ед.	кКал-20, Угл-5
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 30 ед.	кКал-71, Белки-2, Угл-15
150/5	Каша рисовая молочная вязкая 150/5 ед.	кКал-204, Белки-5, Жиры-6, Угл-32, Витамин С-1
50	Творог детский фасованный 50г	кКал-62, Белки-3, Жиры-3, Угл-5, Витамин С-1
130	Яблоки 130 ед.	кКал-61, Белки-1, Жиры-1, Угл-13, Витамин С-13

Итого за Полдник у. кКал-418, Белки-11, Жиры-10, Угл-69, Витамин С-15

Итого за день кКал-1 533, Белки-50, Жиры-46, Угл-226, Витамин С-55

Начальник  Исламова Н.А.
ОПН



Меню с 3-7 лет ок-й, 1пт

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

Завтрак1

150	Какао с молоком дс* 150 ед.	кКал-69, Белки-3, Жиры-3, Угл-9, Витамин С-1
150/5	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая 150/5 ед.	кКал-212, Белки-6, Жиры-8, Угл-28, Витамин С-1
30/10	Бутерброд с сыром 30/10 ед.	кКал-114, Белки-5, Жиры-4, Угл-15

Итого за Завтрак1 кКал-395, Белки-14, Жиры-14, Угл-53, Витамин С-2

Завтрак2

150	Молоко кипяченое 150 ед.	кКал-95, Белки-5, Жиры-5, Угл-7, Витамин С-2
-----	---------------------------------	--

Итого за Завтрак2 кКал-95, Белки-5, Жиры-5, Угл-7, Витамин С-2

Обед

200	Компот из смеси сухофруктов дс* 200 ед.	кКал-89, Угл-23
30	Хлеб ржаной 30 ед.	кКал-63, Белки-1, Угл-13
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 20 ед.	кКал-47, Белки-2, Угл-10
30	Помидоры свежие 30 ед.	кКал-7, Угл-1, Витамин С-8
200/8	Щи из свежей капусты 200/8 ед.	кКал-77, Белки-2, Жиры-5, Угл-7, Витамин С-24
40	Филе грудки отварное 40 ед.	кКал-112, Белки-9, Жиры-8, Витамин С-1
130	Рис припущенный 130 ед.	кКал-182, Белки-3, Жиры-4, Угл-34
25	Соус сметанный 25 ед.	кКал-17, Жиры-1, Угл-2

Итого за Обед кКал-594, Белки-18, Жиры-18, Угл-90, Витамин С-33

Полдник у.

150/5	Чай с сахаром дс* 150/5 ед.	кКал-20, Угл-5
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 30 ед.	кКал-71, Белки-2, Угл-15
50	Ватрушка с повидлом 50 ед.	кКал-157, Белки-3, Жиры-2, Угл-33
70	Оладьи из печени по-кунцевски 70 ед.	кКал-217, Белки-15, Жиры-11, Угл-14, Витамин С-22
130/4	Макаронные изделия отварные с маслом 130/4 ед.	кКал-180, Белки-5, Жиры-3, Угл-32

Итого за Полдник у. кКал-645, Белки-26, Жиры-17, Угл-98, Витамин С-22

Итого за день кКал-1 728, Белки-62, Жиры-54, Угл-249, Витамин С-59

Начальник  Исламова Н.А.
ОПН

