

Меню с 1,5-3 лет ок-й, 2п

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 Артек вязкая на 150/5	кКал-261, Белки-6, Жиры-6, Угл-45
20/5	Бутерброд с маслом 20/5 ед.	кКал-85, Белки-2, Жиры-4, Угл-10

Итого за Завтрак1 кКал-367, Белки-8, Жиры-11, Угл-60

Завтрак2

200	Сок фруктовый 0,2 ед.	кКал-92, Белки-1, Угл-20, Витамин С-4
10	Печенье 10 ед.	кКал-41, Белки-1, Жиры-1, Угл-7

Итого за Завтрак2 кКал-133, Белки-2, Жиры-1, Угл-27, Витамин С-4

Обед

20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 20 ед.	кКал-47, Белки-2, Угл-10
50	Салат из белокочанной капусты на 50 ед.	кКал-52, Белки-1, Жиры-3, Угл-6, Витамин С-26
150/5	Суп крестьянский с пшеном 150/5 ед.	кКал-61, Белки-1, Жиры-3, Угл-6, Витамин С-12
25/25	Гуляш из отварного мяса 25/25 ед.	кКал-113, Белки-8, Жиры-8, Угл-2, Витамин С-1
100/3	Каша перловая рассыпчатая 100/3 ед.	кКал-125, Белки-3, Жиры-3, Угл-22
150	Компот из смеси сухофруктов дс* 150 ед.	кКал-65, Угл-17
20	Хлеб ржаной 20 ед.	кКал-42, Белки-1, Угл-9

Итого за Обед кКал-504, Белки-16, Жиры-17, Угл-72, Витамин С-39

Полдник у.

100	Картофельное пюре 100 ед.	кКал-98, Белки-2, Жиры-3, Угл-15, Витамин С-17
50	Суфле из цыплят-бройлеров 50 ед.	кКал-225, Белки-17, Жиры-17, Угл-2, Витамин С-2
150/5	Чай с сахаром дс* 150/5 ед.	кКал-20, Угл-5
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 20 ед.	кКал-47, Белки-2, Угл-10
130	Яблоки 130 ед.	кКал-61, Белки-1, Жиры-1, Угл-13, Витамин С-13

Итого за Полдник у. кКал-452, Белки-21, Жиры-21, Угл-44, Витамин С-32

Итого за день кКал-1 456, Белки-47, Жиры-50, Угл-203, Витамин С-76

Начальник
ОПН  Исламова Н.А.



Меню с 3-7 лет ок-й, 2пн

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (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 Артек вязкая на 150/5	кКал-261, Белки-6, Жиры-6, Угл-45
30/5	Бутерброд с маслом 30/5 ед.	кКал-112, Белки-2, Жиры-5, Угл-15

Итого за Завтрак1 кКал-393, Белки-8, Жиры-11, Угл-65

Завтрак2

10	Печенье 10 ед.	кКал-41, Белки-1, Жиры-1, Угл-7
150	Сок фруктовый 150 ед.	кКал-69, Белки-1, Угл-15, Витамин С-3

Итого за Завтрак2 кКал-110, Белки-2, Жиры-1, Угл-22, Витамин С-3

Обед

200/8	Суп крестьянский с пшеном 200/8 ед.	кКал-84, Белки-2, Жиры-5, Угл-9, Витамин С-16
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 белокочанной капусты на 60 ед.	кКал-62, Белки-1, Жиры-3, Угл-7, Витамин С-31
30/30	Гуляш из отварного мяса 30/30 ед.	кКал-135, Белки-9, Жиры-10, Угл-2, Витамин С-1
130/4	Каша перловая рассыпчатая 130/4 ед.	кКал-163, Белки-4, Жиры-3, Угл-29
200	Компот из смеси сухофруктов дс* 200 ед.	кКал-89, Угл-23

Итого за Обед кКал-643, Белки-20, Жиры-22, Угл-93, Витамин С-49

Полдник у.

30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 30 ед.	кКал-71, Белки-2, Угл-15
150/5	Чай с сахаром дс* 150/5 ед.	кКал-20, Угл-5
60	Суфле из цыплят-бройлеров 60 ед.	кКал-272, Белки-20, Жиры-20, Угл-3, Витамин С-2
130	Картофельное пюре 130 ед.	кКал-128, Белки-3, Жиры-4, Угл-19, Витамин С-23

Итого за Полдник у. кКал-491, Белки-25, Жиры-25, Угл-41, Витамин С-25

Итого за день кКал-1 637, Белки-55, Жиры-59, Угл-222, Витамин С-76

Начальник
О.П.И.  Исламова Н.А.



Меню с 1,5-3 лет ок-й, 2в

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

Завтрак1

150/5	Каша полтавская молочная вязкая 150/5 ед.	кКал-119, Белки-3, Жиры-3, Угл-20
20/20	Бутерброд с повидлом 20/20 ед.	
150/5	Чай с сахаром дс* 150/5 ед.	кКал-20, Угл-5

Итого за Завтрак1 кКал-138, Белки-3, Жиры-3, Угл-25

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

20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 20 ед.	кКал-47, Белки-2, Угл-10
25	Огурцы свежие 25 ед.	кКал-3, Витамин С-2
150/5	Рассольник ленинградский 150/5 ед.	кКал-79, Белки-2, Жиры-3, Угл-10, Витамин С-10
40	Филе грудки отварное 40 ед.	кКал-112, Белки-9, Жиры-8, Витамин С-1
20	Соус сметанный с томатом 20 ед.	кКал-14, Жиры-1, Угл-1
100/3	Макаронные изделия отварные с маслом 100/3 ед.	кКал-138, Белки-4, Жиры-3, Угл-25
150	Напиток лимонный дс* 150 ед.	кКал-40, Угл-10, Витамин С-3
20	Хлеб ржаной 20 ед.	кКал-42, Белки-1, Угл-9

Итого за Обед кКал-475, Белки-18, Жиры-15, Угл-66,
Витамин С-17

Полдник у.

130	Рагу овощное с отварным мясом 130 ед.	кКал-221, Белки-11, Жиры-14, Угл-13, Витамин С-27
150/5	Чай с сахаром дс* 150/5 ед.	кКал-20, Угл-5
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 20 ед.	кКал-47, Белки-2, Угл-10

Итого за Полдник у. кКал-288, Белки-13, Жиры-14, Угл-28,
Витамин С-27

Итого за день кКал-963, Белки-37, Жиры-35, Угл-124,
Витамин С-44

Начальник _____ Исламова Н.А.
ОПН



Меню с 3-7 лет ок-й, 2вт

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

Завтрак1

150/5	Каши полтавская молочная вязкая 150/5 ед.	кКал-119, Белки-3, Жиры-3, Угл-20
150/5	Чай с сахаром дс* 150/5 ед.	кКал-20, Угл-5
30/20	Бутерброд с повидлом 30/20 ед.	

Итого за Завтрак1 кКал-138, Белки-3, Жиры-3, Угл-25

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

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
200/8	Рассольник ленинградский 200/8 ед.	кКал-108, Белки-2, Жиры-5, Угл-14, Витамин С-14
50	Филе грудки отварное 50 ед.	кКал-140, Белки-12, Жиры-10, Угл-1, Витамин С-2
25	Соус сметанный с томатом 25 ед.	кКал-18, Жиры-1, Угл-2
130/4	Макаронные изделия отварные с маслом 130/4 ед.	кКал-180, Белки-5, Жиры-3, Угл-32
200	Напиток лимонный дс* 200 ед.	кКал-60, Угл-15, Витамин С-4
30	Хлеб ржаной 30 ед.	кКал-63, Белки-1, Угл-13

Итого за Обед кКал-618, Белки-23, Жиры-20, Угл-87, Витамин С-22

Полдник у.

30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 30 ед.	кКал-71, Белки-2, Угл-15
150/5	Чай с сахаром дс* 150/5 ед.	кКал-20, Угл-5
150	Рагу овощное с отварным мясом 150 ед.	кКал-255, Белки-13, Жиры-16, Угл-15, Витамин С-31

Итого за Полдник у. кКал-345, Белки-15, Жиры-16, Угл-35, Витамин С-31

Итого за день кКал-1 164, Белки-45, Жиры-42, Угл-152, Витамин С-53

Начальник ОПН  Исламова Н.А.



Меню с 1,5-3 лет ок-й, 2с

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

Завтрак1

150/5	Каша пшеничная молочная вязкая 150/5 ед.	кКал-220, Белки-6, Жиры-7, Угл-32, Витамин С-1
20/5	Бутерброд с маслом 20/5 ед.	кКал-85, Белки-2, Жиры-4, Угл-10
150/5/5	Чай с лимоном и сахаром дс* 150/5/5 ед.	кКал-20, Угл-5, Витамин С-3

Итого за Завтрак1 кКал-325, Белки-8, Жиры-11, Угл-48, Витамин С-4

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

20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 20 ед.	кКал-47, Белки-2, Угл-10
25	Помидоры свежие 25 ед.	кКал-6, Угл-1, Витамин С-6
150	Суп с макаронными изделиями 150 ед.	кКал-73, Белки-2, Жиры-2, Угл-12, Витамин С-10
30	Цыплята отварные 30 ед.	кКал-157, Белки-13, Жиры-11, Витамин С-2
20	Соус сметанный 20 ед.	кКал-13, Жиры-1, Угл-1
100	Картофельное пюре 100 ед.	кКал-98, Белки-2, Жиры-3, Угл-15, Витамин С-17
150	Компот из свежих плодов дс* 150 ед.	кКал-34, Угл-8, Витамин С-3
20	Хлеб ржаной 20 ед.	кКал-42, Белки-1, Угл-9

Итого за Обед кКал-471, Белки-20, Жиры-18, Угл-57, Витамин С-38

Полдник у.

150	Напиток из плодов шиповника дс* 150 ед.	кКал-83, Белки-1, Угл-17, Витамин С-150
50	Котлеты или биточки мясные 50 ед.	кКал-153, Белки-8, Жиры-9, Угл-8
120	Капуста тушеная 120 ед.	кКал-91, Белки-3, Жиры-3, Угл-12, Витамин С-64
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 20 ед.	кКал-47, Белки-2, Угл-10
130	Яблоки 130 ед.	кКал-61, Белки-1, Жиры-1, Угл-13, Витамин С-13

Итого за Полдник у. кКал-434, Белки-14, Жиры-14, Угл-61, Витамин С-227

Итого за день кКал-1 292, Белки-46, Жиры-46, Угл-169, Витамин С-269

Начальник  Исламова Н.А.
ОПН



Меню с 3-7 лет ок-й, 2ср

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

Завтрак1

150/5	Каша пшеничная молочная вязкая 150/5 ед.	кКал-220, Белки-6, Жиры-7, Угл-32, Витамин С-1
150/5/5	Чай с лимоном и сахаром дс* 150/5/5 ед.	кКал-20, Угл-5, Витамин С-3
30/5	Бутерброд с маслом 30/5 ед.	кКал-112, Белки-2, Жиры-5, Угл-15

Итого за Завтрак1 кКал-351, Белки-9, Жиры-12, Угл-53, Витамин С-4

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 свежих плодов дс* 200 ед.	кКал-47, Угл-11, Витамин С-4
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 20 ед.	кКал-47, Белки-2, Угл-10
30	Хлеб ржаной 30 ед.	кКал-63, Белки-1, Угл-13
30	Помидоры свежие 30 ед.	кКал-7, Угл-1, Витамин С-8
200	Суп с макаронными изделиями 200 ед.	кКал-97, Белки-2, Жиры-2, Угл-17, Витамин С-13
40	Цыпленок отварной 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

Итого за Обед кКал-616, Белки-27, Жиры-24, Угл-73, Витамин С-49

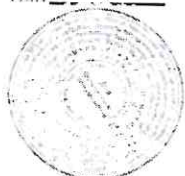
Полдник у.

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
50	Котлеты или биточки мясные 50 ед.	кКал-153, Белки-8, Жиры-9, Угл-8
130	Яблоки 130 ед.	кКал-61, Белки-1, Жиры-1, Угл-13, Витамин С-13
150	Капуста тушеная 150 ед.	кКал-114, Белки-4, Жиры-4, Угл-15, Витамин С-80

Итого за Полдник у. кКал-481, Белки-15, Жиры-14, Угл-69, Витамин С-243

Итого за день кКал-1 510, Белки-54, Жиры-53, Угл-199, Витамин С-297

Начальник
ОПН  Исламова Н.А.



Меню с 1,5-3 лет ок-й, 2ч

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
20/20	Бутерброд с повидлом 20/20 ед.	
150/5	Чай с молоком и сахаром дс* 150/5 ед.	кКал-42, Белки-1, Жиры-1, Угл-7

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

Завтрак2

100	Молоко фасованное 100гр	кКал-62, Белки-3, Жиры-3, Угл-5, Витамин С-1
10	Печенье 10 ед.	кКал-41, Белки-1, Жиры-1, Угл-7

Итого за Завтрак2 кКал-103, Белки-4, Жиры-4, Угл-11, Витамин С-1

Обед

20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 20 ед.	кКал-47, Белки-2, Угл-10
20	Хлеб ржаной 20 ед.	кКал-42, Белки-1, Угл-9
50	Салат из свежих огурцов и помидоров 50 ед.	кКал-54, Жиры-5, Угл-2, Витамин С-7
150/5	Борщ с капустой и картофелем 150/5 ед.	кКал-59, Белки-1, Жиры-3, Угл-6, Витамин С-12
40	Филе грудки отварное 40 ед.	кКал-112, Белки-9, Жиры-8, Витамин С-1
20	Соус молочный 20 ед.	кКал-28, Белки-1, Жиры-2, Угл-2
100/3	Каша гречневая рассыпчатая 100/3 ед.	кКал-166, Белки-6, Жиры-4, Угл-27
150	Напиток лимонный дс* 150 ед.	кКал-40, Угл-10, Витамин С-3

Итого за Обед кКал-548, Белки-20, Жиры-22, Угл-66, Витамин С-23

Полдник у.

150	Компот из смеси сухофруктов дс* 150 ед.	кКал-65, Угл-17
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
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 20 ед.	кКал-47, Белки-2, Угл-10
130	Яблоки 130 ед.	кКал-61, Белки-1, Жиры-1, Угл-13, Витамин С-13

Итого за Полдник у. кКал-439, Белки-10, Жиры-10, Угл-76, Витамин С-15

Итого за день кКал-1 336, Белки-41, Жиры-45, Угл-191, Витамин С-40

Начальник ОПН  Исламова Н.А.



Меню с 3-7 лет ок-й, 2чт

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (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	Молоко фасованное 100гр	кКал-62, Белки-3, Жиры-3, Угл-5, Витамин С-1
10	Печенье 10 ед.	кКал-41, Белки-1, Жиры-1, Угл-7

Итого за Завтрак2 кКал-103, Белки-4, Жиры-4, Угл-11, Витамин С-1

Обед

130/4	Каша гречневая рассыпчатая 130/4 ед.	кКал-217, Белки-8, Жиры-5, Угл-35
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
200/8	Борщ с капустой и картофелем 200/8 ед.	кКал-81, Белки-2, Жиры-5, Угл-8, Витамин С-16
50	Филе грудки отварное 50 ед.	кКал-140, Белки-12, Жиры-10, Угл-1, Витамин С-2
25	Соус молочный 25 ед.	кКал-35, Белки-1, Жиры-2, Угл-3
200	Напиток лимонный дс* 200 ед.	кКал-60, Угл-15, Витамин С-4
30	Хлеб ржаной 30 ед.	кКал-63, Белки-1, Угл-13

Итого за Обед кКал-708, Белки-26, Жиры-29, Угл-87, Витамин С-30

Полдник у.

150	Компот из смеси сухофруктов дс* 150 ед.	кКал-65, Угл-17
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-463, Белки-11, Жиры-10, Угл-81, Витамин С-15

Итого за день кКал-1 519, Белки-47, Жиры-51, Угл-217, Витамин С-47

Начальник
ОПН  Исламова Н.А.



Меню с 1,5-3 лет ок-й, 2п

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
20/5	Бутерброд с маслом 20/5 ед.	кКал-85, Белки-2, Жиры-4, Угл-10

Итого за Завтрак1 кКал-367, Белки-10, Жиры-15, Угл-48, Витамин С-2

Завтрак2

150	Напиток из плодов шиповника дс* 150 ед.	кКал-83, Белки-1, Угл-17, Витамин С-150
-----	------------------------------------------------	-----------------------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-83, Белки-1, Угл-17, Витамин С-150

Обед

20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 20 ед.	кКал-47, Белки-2, Угл-10
20	Кукуруза сладкая консервированная 20 ед.	кКал-12, Угл-2, Витамин С-1
150/5	Щи из свежей капусты 150/5 ед.	кКал-57, Белки-1, Жиры-3, Угл-5, Витамин С-18
45/90	Плов из цыплят-бройлеров на 45/90 ед.	кКал-290, Белки-13, Жиры-15, Угл-25, Витамин С-3
150	Компот из свежих плодов дс* 150 ед.	кКал-34, Угл-8, Витамин С-3
20	Хлеб ржаной 20 ед.	кКал-42, Белки-1, Угл-9

Итого за Обед кКал-481, Белки-17, Жиры-19, Угл-59, Витамин С-25

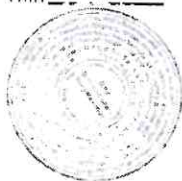
Полдник у.

150/5	Чай с сахаром дс* 150/5 ед.	кКал-20, Угл-5
50	Котлеты или биточки мясные 50 ед.	кКал-153, Белки-8, Жиры-9, Угл-8
100	Картофель тушеный 100 ед.	кКал-131, Белки-2, Жиры-6, Угл-16, Витамин С-20
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 20 ед.	кКал-47, Белки-2, Угл-10
50	Ватрушка с повидлом 50 ед.	кКал-157, Белки-3, Жиры-2, Угл-33

Итого за Полдник у. кКал-507, Белки-15, Жиры-18, Угл-72, Витамин С-20

Итого за день кКал-1 437, Белки-43, Жиры-52, Угл-196, Витамин С-197

Начальник ОПН  Исламова Н.А.



Меню с 3-7 лет ок-й, 2шт

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (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
30/5	Бутерброд с маслом 30/5 ед.	кКал-112, Белки-2, Жиры-5, Угл-15

Итого за Завтрак1 кКал-393, Белки-11, Жиры-15, Угл-53, Витамин С-2

Завтрак2

200	Напиток из плодов шиповника дс* 200 ед.	кКал-117, Белки-1, Угл-25, Витамин С-200
-----	------------------------------------------------	------------------------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-117, Белки-1, Угл-25, Витамин С-200

Обед

200	Компот из свежих плодов дс* 200 ед.	кКал-47, Угл-11, Витамин С-4
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами 20 ед.	кКал-47, Белки-2, Угл-10
30	Хлеб ржаной 30 ед.	кКал-63, Белки-1, Угл-13
25	Кукуруза сладкая консервированная 25 ед.	кКал-15, Белки-1, Угл-3, Витамин С-1
200/8	Щи из свежей капусты 200/8 ед.	кКал-77, Белки-2, Жиры-5, Угл-7, Витамин С-24
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-689, Белки-30, Жиры-31, Угл-72, Витамин С-34

Полдник у.

130	Картофель тушеный 130 ед.	кКал-170, Белки-3, Жиры-8, Угл-21, Витамин С-26
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	Котлеты или биточки мясные 50 ед.	кКал-153, Белки-8, Жиры-9, Угл-8
50	Ватрушка с повидлом 50 ед.	кКал-157, Белки-3, Жиры-2, Угл-33

Итого за Полдник у. кКал-570, Белки-17, Жиры-19, Угл-82, Витамин С-26

Итого за день кКал-1 769, Белки-58, Жиры-66, Угл-232, Витамин С-262

Начальник ОПН  Исламова Н.А.

