

Меню 1,5-3 , 2пн

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

Завтрак1

5	<i>Масло сливочное</i>	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
134	<i>Каша овсяная "Геркулес" вязкая на молоке</i>	кКал-200.49, Белки-5.14, Жиры-6.59, Угл-30.13
8	<i>Сыр (порциями)</i>	кКал-28, Белки-2.1, Жиры-2.13
30	<i>Батон нарезной</i>	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
150	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1 кКал-353.49, Белки-9.68, Жиры-12.65, Угл-

Завтрак2

120	<i>Яблоко</i>	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
-----	---------------	---

Итого за Завтрак2 кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84

Обед

155	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	кКал-59.92, Белки-1.24, Жиры-3.27, Угл-6.25
60	<i>Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф</i>	кКал-78.59, Белки-4.27, Жиры-5.52, Угл-2.93
120	<i>Рис припущенный</i>	кКал-170.56, Белки-3.1, Жиры-3.51, Угл-31.47
150	<i>Кисель плодово-ягодный</i>	кКал-25.34, Белки-0.08, Жиры-0.06, Угл-6.4
20	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
20	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i>	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2

Итого за Обед кКал-430.41, Белки-11.89, Жиры-12.76, Угл-

Полдник у.

120	<i>Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе ЦБ)</i>	кКал-182.07, Белки-8.1, Жиры-9.78, Угл-15.47
150	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-19.95, Угл-4.99
20	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11

Итого за Полдник у. кКал-254.02, Белки-9.7, Жиры-9.98, Угл-

Итого за день кКал-1119.52, Белки-31.75, Жиры-35.87, Угл-168.04

Лис

Меню 1,5-3 , 2вт

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

Завтрак1

8	<i>Сыр (порциями)</i>	кКал-28, Белки-2.1, Жиры-2.13
134	<i>Каша манная молочная вязкая с маслом</i>	кКал-168.32, Белки-4.68, Жиры-5.1, Угл-25.78
5	<i>Масло сливочное</i>	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
30	<i>Батон нарезной</i>	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
155	<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1 кКал-321.32, Белки-9.22, Жиры-11.16, Угл-

Завтрак2

150	<i>Компот из свежих плодов</i>	кКал-40.35, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-9.7
-----	--------------------------------	--

Итого за Завтрак2 кКал-40.35, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-9.7

Обед

150	<i>Суп картофельный с гречневой крупой</i>	кКал-62.54, Белки-1.64, Жиры-1.89, Угл-9.71
50	<i>Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)</i>	кКал-133.39, Белки-7.72, Жиры-10.59, Угл-1.9
123	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	кКал-164.98, Белки-5.06, Жиры-2.89, Угл-29.65
150	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	кКал-57.45, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-14.86
20	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
20	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i>	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2

Итого за Обед кКал-514.36, Белки-17.95, Жиры-15.84, Угл-

Полдник у.

103	<i>Каша пшеничная молочная вязкая с маслом</i>	кКал-140.48, Белки-4.11, Жиры-3.95, Угл-21.33
60	<i>Пудинг творожный со сгущенным молоком</i>	кКал-166, Белки-9.56, Жиры-5.75, Угл-16.5
150	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-19.95, Угл-4.99
20	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
120	<i>Яблоко</i>	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84

Итого за Полдник у. кКал-460.03, Белки-15.75, Жиры-10.38, Угл-

Итого за день кКал-1336.06, Белки-43.04, Жиры-37.5, Угл-204.82

Лиса

Меню 1,5-3 , 2ср

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

Завтрак1

134	<i>Каша молочная "Дружба"</i>	кКал-159.63, Белки-4.23, Жиры-5.59, Угл-22.92
5	<i>Масло сливочное</i>	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
30	<i>Батон нарезной</i>	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
150	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1 кКал-284.63, Белки-6.67, Жиры-9.52, Угл-

Завтрак2

100	<i>Кисломолочный продукт для детского питания</i>	кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1
-----	---	---------------------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1

Обед

155	<i>Рассольник ленинградский со сметаной 150/5 ед.</i>	кКал-81.47, Белки-1.61, Жиры-3.46, Угл-10.91
150	<i>Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе ЦБ)</i>	кКал-226.94, Белки-10.07, Жиры-12.18, Угл-19.33
150	<i>Компот из свежих плодов</i>	кКал-40.35, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-9.7
20	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
20	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i>	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2

Итого за Обед кКал-444.76, Белки-15, Жиры-16.16, Угл-

Полдник у.

150	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	кКал-99.19, Белки-3.62, Жиры-3.47, Угл-13.2
50	<i>Шанежка наливная</i>	кКал-132.74, Белки-3.68, Жиры-2.76, Угл-23.29
150	<i>Напиток лимонный дс* 150 ед.</i>	кКал-41.6, Белки-0.05, Жиры-0.01, Угл-10.13
20	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
120	<i>Яблоко</i>	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84

Итого за Полдник у. кКал-407.13, Белки-9.43, Жиры-6.92, Угл-

Итого за день кКал-1 214.52, Белки-34.3, Жиры-35.8, Угл-

Лис

Меню 1,5-3, 2чт

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

Завтрак1

134	<i>Каша пшеничная молочная вязкая с маслом</i>	кКал-183.29, Белки-5.35, Жиры-5.21, Угл-27.74
30	<i>Батон нарезной</i>	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
150	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1 кКал-275.24, Белки-7.75, Жиры-5.51, Угл-

Завтрак2

100	<i>Кисломолочный продукт для детского питания</i>	кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1
-----	---	---------------------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1

Обед

40	<i>Маринад овощной без томата</i>	кКал-53.63, Белки-0.63, Жиры-4.06, Угл-3.54
150	<i>Суп-лапша</i>	кКал-85.82, Белки-2.02, Жиры-3.26, Угл-12.05
50	<i>Рыба припущенная (филе минтая)</i>	кКал-97.39, Белки-9.83, Жиры-6.29, Угл-0.3
120	<i>Картофельное пюре</i>	кКал-127.52, Белки-3.02, Жиры-4.24, Угл-19.29
150	<i>Напиток яблочно-лимонный</i>	кКал-45.23, Белки-0.09, Жиры-0.09, Угл-11.02
20	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
20	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i>	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2

Итого за Обед кКал-505.59, Белки-18.79, Жиры-18.34, Угл-

Полдник у.

150	<i>Плов из мяса птицы</i>	кКал-356.62, Белки-14.33, Жиры-19.29, Угл-31.36
150	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-19.95, Угл-4.99
20	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11

Итого за Полдник у. кКал-428.57, Белки-15.93, Жиры-19.49, Угл-

Итого за день кКал-1 287.4, Белки-45.67, Жиры-46.54, Угл-170.88

Уфа

Меню 1,5-3, 2шт

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

Завтрак1

134	<i>Каша пшеничная молочная вязкая с маслом</i>	кКал-188.2, Белки-5.58, Жиры-5.97, Угл-27.89
5	<i>Масло сливочное</i>	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
8	<i>Сыр (порциями)</i>	кКал-28, Белки-2.1, Жиры-2.13
30	<i>Батон нарезной</i>	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
150	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1 кКал-341.2, Белки-10.12, Жиры-12.03, Угл-

Завтрак2

120	<i>Яблоко</i>	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
-----	---------------	---

Итого за Завтрак2 кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84

Обед

40	<i>Винегрет овощной</i>	кКал-32.36, Белки-0.52, Жиры-2.07, Угл-2.89
150	<i>Суп картофельный с горохом</i>	кКал-88.66, Белки-3.67, Жиры-2.79, Угл-12.18
60	<i>Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф</i>	кКал-78.59, Белки-4.27, Жиры-5.52, Угл-2.93
123	<i>Каша гречневая вязкая с маслом</i>	кКал-112.23, Белки-3.8, Жиры-3.17, Угл-17.17
150	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-19.95, Угл-4.99
20	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
20	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i>	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2

Итого за Обед кКал-427.79, Белки-15.46, Жиры-13.95, Угл-

Полдник у.

120	<i>Омлет натуральный</i>	кКал-204.53, Белки-12.6, Жиры-16.1, Угл-2.25
50	<i>Булочка домашняя</i>	кКал-203.75, Белки-4.36, Жиры-6.71, Угл-31.49
155	<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	кКал-19.95, Угл-4.99
20	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11

Итого за Полдник у. кКал-480.23, Белки-18.56, Жиры-23.01, Угл-

Итого за день кКал-1 330.82, Белки-44.62, Жиры-49.47, Угл-177.18

Лис