

Меню 3-7, 2пн

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

Завтрак1

200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
5	Масло сливочное	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
134	Каша овсяная "Геркулес" вязкая на молоке	кКал-200.49, Белки-5.14, Жиры-6.59, Угл-30.13
30	Батон нарезной	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3

Итого за Завтрак1 кКал-333.47, Белки-7.58, Жиры-10.52, Угл-

Завтрак2

120	Яблоко	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

205	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	кКал-77.19, Белки-1.61, Жиры-4.11, Угл-8.28
130	Рис припущенный	кКал-185.11, Белки-3.36, Жиры-3.84, Угл-34.09
200	Кисель плодово-ягодный	кКал-33.79, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.53
70	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5

Итого за Обед кКал-498.85, Белки-13.45, Жиры-14.21, Угл-

Полдник у.

200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
160	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе ЦБ)	кКал-238, Белки-10.28, Жиры-12.63, Угл-20.87
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75

Итого за Полдник у. кКал-330.93, Белки-12.28, Жиры-12.88, Угл-

Итого за день кКал-1 244.85, Белки-33.79, Жиры-38.09, Угл-192.58

Лав

Меню 3-7, 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
207	<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	кКал-27.93, Угл-6.99
134	<i>Каша манная молочная вязкая с маслом</i>	кКал-168.32, Белки-4.68, Жиры-5.1, Угл- 25.78
30	<i>Батон нарезной</i>	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3

Итого за Завтрак1 кКал-296.25, Белки-9.18, Жиры-7.53, Угл-

Завтрак2

180	<i>Сок фруктовый</i>	кКал-82.8, Белки-0.9, Жиры-0.18, Угл-18.18
-----	----------------------	--------------------------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-82.8, Белки-0.9, Жиры-0.18, Угл-18.18

Обед

200	<i>Суп картофельный с гречневой крупой</i>	кКал-83.38, Белки-2.18, Жиры-2.53, Угл- 12.94
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл- 18.15
70	<i>Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)</i>	кКал-167.18, Белки-9.39, Жиры-13.12, Угл- 2.99
134	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	кКал-183.69, Белки-5.49, Жиры-3.67, Угл- 32.13
25	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i>	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5

Итого за Обед кКал-624.2, Белки-21.5, Жиры-19.91, Угл-

Полдник у.

200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-27.93, Угл-6.99
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
25	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75

Итого за Полдник у. кКал-399.41, Белки-15.67, Жиры-9.95, Угл-

Итого за день кКал-1402.66, Белки-47.25, Жиры-37.57, Угл-
216.28

Лав

Меню 3-7, 2ср

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

Завтрак1

134	Каша молочная "Дружба"	кКал-159.63, Белки-4.23, Жиры-5.59, Угл-22.92
200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
30	Батон нарезной	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3

Итого за Завтрак1 кКал-259.56, Белки-6.63, Жиры-5.89, Угл-

Завтрак2

100	Кисломолочный продукт для детского питания	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

205	Рассольник ленинградский со сметаной	кКал-105.93, Белки-2.1, Жиры-4.37, Угл-14.49
160	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе ЦБ)	кКал-238, Белки-10.28, Жиры-12.63, Угл-20.87
200	Компот из свежих плодов	кКал-55.13, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-13.27
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5

Итого за Обед кКал-519.06, Белки-16.54, Жиры-17.66, Угл-

Полдник у.

200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
50	Шанежка наливная	кКал-132.74, Белки-3.68, Жиры-2.76, Угл-23.29
180	Суп молочный с макаронными изделиями	кКал-118.61, Белки-4.35, Жиры-4.14, Угл-15.8
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75

Итого за Полдник у. кКал-344.28, Белки-10.03, Жиры-7.15, Угл-

Итого за день кКал-1 200.9, Белки-36.4, Жиры-33.9, Угл-

Уср

Меню 3-7, 2чт

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

Завтрак1

200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
134	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	кКал-183.29, Белки-5.35, Жиры-5.21, Угл- 27.74
30	Батон нарезной	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3

Итого за Завтрак1 кКал-283.22, Белки-7.75, Жиры-5.51, Угл-

Завтрак2

100	Кисломолочный продукт для детского питания	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

60	Рыба припущенная (филе минтая)	кКал-116.87, Белки-11.8, Жиры-7.55, Угл- 0.36
130	Картофельное пюре	кКал-138.52, Белки-3.27, Жиры-4.63, Угл- 20.9
50	Маринад овощной без томата	кКал-67.04, Белки-0.79, Жиры-5.07, Угл-4.42
180	Суп-лапша	кКал-101.6, Белки-2.38, Жиры-3.91, Угл- 14.18
200	Напиток яблочно-лимонный	кКал-60.3, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-14.69
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5

Итого за Обед кКал-604.33, Белки-22.36, Жиры-21.78, Угл-

Полдник у.

150	Плов из мяса птицы	кКал-356.62, Белки-14.33, Жиры-19.29, Угл- 31.36
200	Чай витаминизированный	кКал-39.4, Угл-9.8
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75

Итого за Полдник у. кКал-461.02, Белки-16.33, Жиры-19.54, Угл-

Итого за день кКал-1 426.57, Белки-49.64, Жиры-50.03, Угл-
193.84

Лав

Меню 3-7, 2пт

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

Завтрак1

134	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	кКал-188.2, Белки-5.58, Жиры-5.97, Угл-27.89
5	Масло сливочное	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
30	Батон нарезной	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3

Итого за Завтрак1 кКал-321.18, Белки-8.02, Жиры-9.9, Угл-
Завтрак2

120	Яблоко	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

180	Суп картофельный с горохом	кКал-106.58, Белки-4.4, Жиры-3.37, Угл-14.62
134	Каша гречневая вязкая с маслом	кКал-126.54, Белки-4.13, Жиры-3.97, Угл-18.61
200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
50	Винегрет овощной	кКал-40.45, Белки-0.65, Жиры-2.59, Угл-3.61
70	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5

Итого за Обед кКал-504.26, Белки-17.56, Жиры-16.11, Угл-

Полдник у.

207	Чай с лимоном и сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
120	Омлет натуральный	кКал-204.53, Белки-12.6, Жиры-16.1, Угл-22.5
50	Булочка домашняя	кКал-203.75, Белки-4.36, Жиры-6.71, Угл-31.49
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75

Итого за Полдник у. кКал-501.21, Белки-18.96, Жиры-23.06, Угл-

Итого за день кКал-1408.25, Белки-45.02, Жиры-49.55, Угл-196.14

Лиса