

Меню 1,5-3, 1пп

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

Завтрак1

30	Батон нарезной	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
8	Сыр (порциями)	кКал-28, Белки-2.1, Жиры-2.13
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99
5	Масло сливочное	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
134	Каша рисовая вязкая на молоке	кКал-200.36, Белки-3.8, Жиры-5.25, Угл-34.32

Итого за Завтрак1 кКал-353.36, Белки-8.34, Жиры-11.31, Угл-

Завтрак2

150	Компот из свежих плодов	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

155	Щи из свежей капусты со	кКал-58.24, Белки-1.26, Жиры-3.3, Угл-5.72
123	Каша гречневая вязкая с маслом	кКал-112.23, Белки-3.8, Жиры-3.17, Угл-17.17
50	Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)	кКал-133.39, Белки-7.72, Жиры-10.59, Угл-1.9
150	Напиток лимонный дс* 150 ед.	кКал-41.6, Белки-0.05, Жиры-0.01, Угл-10.13
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-465.46, Белки-16.83, Жиры-17.57, Угл-

Полдник у.

20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
120	Яблоко	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
120	Макаронные изделия с тертым сыром	кКал-186.94, Белки-6.52, Жиры-5.95, Угл-26.71
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Полдник у. кКал-340.49, Белки-8.6, Жиры-6.63, Угл-

Итого за день кКал-1 199.66, Белки-33.89, Жиры-35.63, Угл-186.09



Меню 1,5-3, 1вт

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
8	<i>Сыр (порциями)</i>	кКал-28, Белки-2.1, Жиры-2.13
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-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

155	<i>Рассольник с перловой крупой и сметаной</i>	кКал-70.87, Белки-1.18, Жиры-3.92, Угл-7.66
60	<i>Биточки из мяса птицы с томатным соусом</i>	кКал-85.74, Белки-4.88, Жиры-6.47, Угл-1.91
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-475.04, Белки-14.65, Жиры-13.75, Угл-

Полдник у.

103	<i>Каша манная молочная вязкая с маслом</i>	кКал-133.31, Белки-3.74, Жиры-3.97, Угл-20.52
60	<i>Пудинг творожный со сгущенным молоком</i>	кКал-138.89, Белки-9.08, Жиры-5.41, Угл-13.07
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-344.15, Белки-14.42, Жиры-9.58, Угл-

Итого за день кКал-1 241.99, Белки-39.67, Жиры-35.84, Угл-190.95



Меню 1,5-3 , 1ср

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

Завтрак1

134	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	кКал-173.67, Белки-5.24, Жиры-6.57, Угл-23.29
5	Масло сливочное	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
30	Батон нарезной	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
155	Чай с лимоном и сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1 кКал-298.67, Белки-7.68, Жиры-10.5, Угл-

Завтрак2

150	Компот из свежих плодов	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

155	Свекольник со сметаной	кКал-77.68, Белки-1.54, Жиры-3.36, Угл-10.25
120	Плов из мяса птицы	кКал-285.62, Белки-11.47, Жиры-15.44, Угл-25.15
150	Кисель плодово-ягодный	кКал-25.34, Белки-0.08, Жиры-0.06, Угл-6.4
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2

Итого за Обед кКал-484.64, Белки-16.29, Жиры-19.26, Угл-

Полдник у.

150	Суп молочный с макаронными изделиями	кКал-99.19, Белки-3.62, Жиры-3.47, Угл-13.2
50	Булочка молочная	кКал-147.4, Белки-4.9, Жиры-1.36, Угл-28.9
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
120	Яблоко	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84

Итого за Полдник у. кКал-413.14, Белки-11, Жиры-5.56, Угл-79.68

Итого за день кКал-1 236.8, Белки-35.09, Жиры-35.44, Угл-195.03

Зис

