

Меню 3-7, 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
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 рисовая вязкая на молоке	кКал-200.36, Белки-3.8, Жиры-5.25, Угл-34.32

Итого за Завтрак1 кКал-333.34, Белки-6.24, Жиры-9.18, Угл-

Завтрак2

180	Сок фруктовый	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

205	Щи из свежей капусты со	кКал-74.96, Белки-1.64, Жиры-4.15, Угл-7.57
134	Каша гречневая вязкая с маслом	кКал-126.54, Белки-4.13, Жиры-3.97, Угл-18.61
70	Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)	кКал-167.18, Белки-9.39, Жиры-13.12, Угл-2.99
200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
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-516.61, Белки-19.16, Жиры-21.74, Угл-

Полдник у.

150	Макаронные изделия с тертым сыром	кКал-237.09, Белки-8.32, Жиры-7.81, Угл-33.21
200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75

Итого за Полдник у. кКал-330.02, Белки-10.32, Жиры-8.06, Угл-

Итого за день кКал-1 262.77, Белки-36.62, Жиры-39.16, Угл-190.22



Меню 3-7, 1вт

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
8	Сыр (порциями)	кКал-28, Белки-2.1, Жиры-2.13
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-316.13, Белки-10.08, Жиры-8.4, 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	Рассольник с перловой крупой и сметаной	кКал-91.79, Белки-1.54, Жиры-4.97, Угл-10.15
70	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	кКал-89.91, Белки-4.98, Жиры-6.63, Угл-2.47
134	Макаронные изделия отварные с маслом	кКал-183.69, Белки-5.49, Жиры-3.67, Угл-32.13
200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-18.15
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8

Итого за Обед кКал-579.34, Белки-17.25, Жиры-15.96, Угл-

Полдник у.

103	Каша манная молочная вязкая с маслом	кКал-133.31, Белки-3.74, Жиры-3.97, Угл-20.52
60	Пудинг творожный со сгущенным молоком	кКал-138.89, Белки-9.08, Жиры-5.41, Угл-13.07
207	Чай с лимоном и сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75

Итого за Полдник у. кКал-365.13, Белки-14.82, Жиры-9.63, Угл-

Итого за день кКал-1342.2, Белки-42.63, Жиры-34.47, Угл-216.55

Лиса



Меню 3-7, 1ср

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

Завтрак1

207	Чай с лимоном и сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
134	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	кКал-173.67, Белки-5.24, Жиры-6.57, Угл- 23.29
30	Батон нарезной	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3

Итого за Завтрак1 кКал-273.6, Белки-7.64, Жиры-6.87, Угл-

Завтрак2

200	Компот из свежих плодов	кКал-55.13, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл- 13.27
-----	-------------------------	--

Итого за Завтрак2 кКал-55.13, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-

Обед

205	Свекольник со сметаной	кКал-100.86, Белки-2, Жиры-4.23, Угл-13.62
200	Кисель плодово-ягодный	кКал-33.79, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.53
150	Плов из мяса птицы	кКал-356.62, Белки-14.33, Жиры-19.29, Угл- 31.36
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-611.27, Белки-20.43, Жиры-24.1, Угл-

Полдник у.

200	Чай витаминизированный	кКал-39.4, Угл-9.8
50	Булочка молочная	кКал-147.4, Белки-4.9, Жиры-1.36, Угл-28.9
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
180	Суп молочный с макаронными изделиями	кКал-118.61, Белки-4.35, Жиры-4.14, Угл- 15.8

Итого за Полдник у. кКал-370.41, Белки-11.25, Жиры-5.75, Угл-

Итого за день кКал-1 310.41, Белки-39.48, Жиры-36.88, Угл-
205.86

