

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

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

20	<i>Помидоры свежие 20 ед.</i>	кКал-4.8, Белки-0.22, Жиры-0.04, Угл-0.76
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>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-429.82, Белки-12.03, Жиры-12.74, 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
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-254.02, Белки-9.7, Жиры-9.98, Угл-

Итого за день кКал-1 077.68, Белки-31.53, Жиры-35.49, Угл-158.25

Лиса



Меню 1,5-3 , 2вт

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

Завтрак1

8	Сыр (порциями)	кКал-28, Белки-2.1, Жиры-2.13
134	Каша манная молочная вязкая с маслом	кКал-168.32, Белки-4.68, Жиры-5.1, Угл-25.78
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
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1 кКал-321.32, Белки-9.22, Жиры-11.16, 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
50	Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)	кКал-133.39, Белки-7.72, Жиры-10.59, Угл-1.9
123	Макаронные изделия отварные с маслом	кКал-164.98, Белки-5.06, Жиры-2.89, Угл-29.65
150	Компот из смеси сухофруктов	кКал-57.45, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-14.86
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-510.06, Белки-17.57, Жиры-17.25, Угл-

Полдник у.

103	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	кКал-140.48, Белки-4.11, Жиры-3.95, Угл-21.33
60	Пудинг творожный со сгущенным молоком	кКал-166, Белки-9.56, Жиры-5.75, Угл-16.5
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99
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

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

Итого за день кКал-1331.76, Белки-42.66, Жиры-38.91, Угл-200.83

Лиса



Меню 1,5-3 , 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
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
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99

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

20	Помидоры свежие 20 ед.	кКал-4.8, Белки-0.22, Жиры-0.04, Угл-0.76
155	Рассольник ленинградский со сметаной 150/5 ед.	кКал-81.47, Белки-1.61, Жиры-3.46, Угл-10.91
150	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе ЦБ)	кКал-226.94, Белки-10.07, Жиры-12.18, Угл-19.33
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-434.55, Белки-15.18, Жиры-16.14, Угл-

Полдник у.

150	Суп молочный с макаронными изделиями	кКал-99.19, Белки-3.62, Жиры-3.47, Угл-13.2
50	Шанежка наливная	кКал-132.74, Белки-3.68, Жиры-2.76, Угл-23.29
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99
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

Итого за Полдник у. кКал-385.48, Белки-9.38, Жиры-6.91, Угл-

Итого за день кКал-1 182.66, Белки-34.43, Жиры-35.77, Угл-181.3



Меню 1,5-3, 2чт

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

Завтрак1

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
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1 кКал-275.24, 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

150	Суп-лапша	кКал-85.82, Белки-2.02, Жиры-3.26, Угл- 12.05
60	Рыба запеченная с овощами (филе минтая)	кКал-170.8, Белки-8.2, Жиры-5.1, Угл-22.2
120	Картофельное пюре	кКал-127.52, Белки-3.02, Жиры-4.24, Угл- 19.29
150	Напиток яблочно-лимонный	кКал-45.23, Белки-0.09, Жиры-0.09, Угл- 11.02
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-525.37, Белки-16.53, Жиры-13.09, Угл-

Полдник у.

150	Плов из мяса птицы	кКал-356.62, Белки-14.33, Жиры-19.29, Угл- 31.36
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	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-1 307.18, Белки-43.41, Жиры-41.29, Угл-
189.24



Меню 1,5-3, 2пт

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.
120	<i>Омлет натуральный</i>	кКал-182.06, Белки-12.6, Жиры-13.61, Угл-2.25
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-335.06, Белки-17.14, Жиры-19.67, 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

20	<i>Помидоры свежие 20 ед.</i>	кКал-4.8, Белки-0.22, Жиры-0.04, Угл-0.76
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>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-437.73, Белки-15.49, Жиры-11.99, Угл-

Полдник у.

134	<i>Каша пшеничная молочная вязкая с маслом</i>	кКал-188.2, Белки-5.58, Жиры-5.97, Угл-27.89
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-463.9, Белки-11.54, Жиры-12.88, Угл-

Итого за день кКал-1 318.29, Белки-44.65, Жиры-45.02, Угл-184.92

