

## Меню 3-7, 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
30	<i>Батон нарезной</i>	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-27.93, Угл-6.99

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

### Завтрак2

200	<i>Компот из свежих плодов</i>	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

130	<i>Рис припущенный</i>	кКал-185.11, Белки-3.36, Жиры-3.84, Угл-34.09
20	<i>Помидоры свежие 20 ед.</i>	кКал-4.8, Белки-0.22, Жиры-0.04, Угл-0.76
205	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	кКал-77.19, Белки-1.61, Жиры-4.11, Угл-8.28
70	<i>Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф</i>	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-27.93, Угл-6.99
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-497.79, Белки-13.57, Жиры-14.17, Угл-

### Полдник у.

160	<i>Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе ЦБ)</i>	кКал-238, Белки-10.28, Жиры-12.63, Угл-20.87
200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-27.93, Угл-6.99
25	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	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-1 217.32, Белки-33.59, Жиры-37.73, Угл-186.23

*Лис*



## Меню 3-7, 2вт

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

### Завтрак1

8	<b>Сыр (порциями)</b>	кКал-28, Белки-2.1, Жиры-2.13
134	<b>Каша манная молочная вязкая с маслом</b>	кКал-168.32, Белки-4.68, Жиры-5.1, Угл-25.78
30	<b>Батон нарезной</b>	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	<b>Чай с сахаром</b>	кКал-27.93, Угл-6.99

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

### Завтрак2

200	<b>Компот из свежих плодов</b>	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	<b>Щи из свежей капусты со</b>	кКал-74.96, Белки-1.64, Жиры-4.15, Угл-7.57
70	<b>Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)</b>	кКал-167.18, Белки-9.39, Жиры-13.12, Угл-2.99
134	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	кКал-183.69, Белки-5.49, Жиры-3.67, Угл-32.13
200	<b>Чай с сахаром</b>	кКал-27.93, Угл-6.99
25	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</b>	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</b>	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5

**Итого за Обед** кКал-573.76, Белки-20.52, Жиры-21.44, Угл-

### Полдник у.

103	<b>Каша пшеничная молочная вязкая с маслом</b>	кКал-140.48, Белки-4.11, Жиры-3.95, Угл-21.33
60	<b>Пудинг творожный со сгущенным молоком</b>	кКал-166, Белки-9.56, Жиры-5.75, Угл-16.5
200	<b>Чай с сахаром</b>	кКал-27.93, Угл-6.99
25	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</b>	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-1 324.55, Белки-45.53, Жиры-39.08, Угл-194.84

*Лис*



## Меню 3-7, 2ср

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

### Завтрак1

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

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

### Завтрак2

100	<b>Кисломолочный продукт для детского питания</b>	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	<b>Помидоры свежие 20 ед.</b>	кКал-4.8, Белки-0.22, Жиры-0.04, Угл-0.76
205	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	кКал-105.93, Белки-2.1, Жиры-4.37, Угл-14.49
160	<b>Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе ЦБ)</b>	кКал-238, Белки-10.28, Жиры-12.63, Угл-20.87
200	<b>Кисель плодово-ягодный</b>	кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77
25	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</b>	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</b>	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5

Итого за Обед кКал-503.48, Белки-16.7, Жиры-17.62, Угл-

### Полдник у.

50	<b>Шанежка наливная</b>	кКал-132.74, Белки-3.68, Жиры-2.76, Угл-23.29
180	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	кКал-118.61, Белки-4.35, Жиры-4.14, Угл-15.8
200	<b>Чай с сахаром</b>	кКал-27.93, Угл-6.99
25	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</b>	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-1 185.32, Белки-36.56, Жиры-33.86, Угл-184.28

*Лис*



## Меню 3-7, 2чт

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

### Завтрак1

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

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

### Завтрак2

100	<b>Кисломолочный продукт для детского питания</b>	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

130	<b>Картофельное пюре</b>	кКал-138.52, Белки-3.27, Жиры-4.63, Угл-20.9
180	<b>Суп-лапша</b>	кКал-101.6, Белки-2.38, Жиры-3.91, Угл-14.18
70	<b>Рыба запеченная с овощами (филе минтая)</b>	кКал-80.44, Белки-7.37, Жиры-4.49, Угл-2.53
200	<b>Чай с сахаром</b>	кКал-27.93, Угл-6.99
25	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</b>	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</b>	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5

**Итого за Обед** кКал-468.49, Белки-17.02, Жиры-13.53, Угл-

### Полдник у.

150	<b>Плов из мяса птицы</b>	кКал-356.62, Белки-14.33, Жиры-19.29, Угл-31.36
200	<b>Чай с сахаром</b>	кКал-27.93, Угл-6.99
25	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</b>	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75

**Итого за Полдник у.** кКал-449.55, Белки-16.33, Жиры-19.54, Угл-

**Итого за день** кКал-1 279.26, Белки-44.3, Жиры-41.78, Угл-181.08



## Меню 3-7, 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
30	<i>Батон нарезной</i>	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-27.93, Угл-6.99

Итого за Завтрак1 кКал-315.04, Белки-15.04, Жиры-17.54, 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

180	<i>Суп картофельный с горохом</i>	кКал-106.58, Белки-4.4, Жиры-3.37, Угл-14.62
134	<i>Каша гречневая вязкая с маслом</i>	кКал-126.54, Белки-4.13, Жиры-3.97, Угл-18.61
20	<i>Помидоры свежие 20 ед.</i>	кКал-4.8, Белки-0.22, Жиры-0.04, Угл-0.76
70	<i>Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф</i>	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-27.93, Угл-6.99
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-468.61, Белки-17.13, Жиры-13.56, 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
200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-27.93, Угл-6.99
25	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75

Итого за Полдник у. кКал-484.88, Белки-11.94, Жиры-12.93, Угл-

Итого за день кКал-1 350.13, Белки-44.59, Жиры-44.51, Угл-193.29

