

Меню 1,5-3, 2пн

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

Завтрак1

145	Каша гречневая вязкая с маслом	кКал-196.8, Белки-4.6, Жиры-6.06, Угл-34.67
25	Бутерброд с маслом	кКал-85.05, Белки-1.64, Жиры-3.83, Угл-11.07
180	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1 кКал-301.8, Белки-6.24, Жиры-9.89, Угл-

Завтрак2

150	Кисель плодово-ягодный	кКал-45.29, Белки-0.08, Жиры-0.06, Угл-11.39
-----	------------------------	--

Итого за Завтрак2 кКал-45.29, Белки-0.08, Жиры-0.06, Угл-

Обед

10	Горошек зеленый	кКал-4, Белки-0.31, Жиры-0.02, Угл-0.65
150	Суп картофельный с клецками	кКал-94.7, Белки-3.3, Жиры-4.2, Угл-8.1
70	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
120	Рис припущенный	кКал-167.62, Белки-3.02, Жиры-3.47, Угл-31.13
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
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2

Итого за Обед кКал-465.03, Белки-14.21, Жиры-13.77, Угл-

Полдник у.

60	Рыба запеченная с овощами (филе минтая)	кКал-170.8, Белки-8.2, Жиры-5.1, Угл-22.2
130	Рагу из овощей	кКал-122.31, Белки-2.52, Жиры-5.62, Угл-15.22
150	Компот из смеси сухофруктов	кКал-64.53, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-16.71
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11

Итого за Полдник у. кКал-409.64, Белки-12.65, Жиры-10.99, Угл-

Итого за день кКал-1 221.76, Белки-33.18, Жиры-34.71, Угл-195.81

Зав

Меню 1,5-3, 2вт

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

Завтрак1

145	Каша манная молочная вязкая с маслом	кКал-201.3, Белки-4.5, Жиры-5.2, Угл-34
25	Бутерброд с маслом	кКал-85.05, Белки-1.64, Жиры-3.83, Угл-11.07
180	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1 кКал-306.3, Белки-6.14, Жиры-9.03, Угл-

Завтрак2

150	Компот из смеси сухофруктов	кКал-64.53, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-16.71
-----	-----------------------------	--

Итого за Завтрак2 кКал-64.53, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-

Обед

155	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	кКал-58.75, Белки-1.19, Жиры-3.25, Угл-6.06
60	Мясо птицы, отварное с томатным соусом (филе ЦБ)	кКал-165.8, Белки-9.11, Жиры-8.62, Угл-11.4
123	Макаронные изделия отварные с маслом	кКал-161.79, Белки-4.64, Жиры-2.72, Угл-29.65
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
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2

Итого за Обед кКал-502.29, Белки-18.14, Жиры-14.99, Угл-

Полдник у.

134	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	кКал-187.6, Белки-5.42, Жиры-5.29, Угл-28.15
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-507.15, Белки-17.06, Жиры-11.72, Угл-

Итого за день кКал-1380.27, Белки-41.67, Жиры-35.81, Угл-218.55

Меню 1,5-3 , 2ср

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

Завтрак1

80	Омлет натуральный	кКал-120.98, Белки-8.4, Жиры-9.03, Угл-1.5
103	Каша гречневая вязкая с маслом	кКал-118.22, Белки-3.17, Жиры-4, Угл-18.31
25	Бутерброд с маслом	кКал-85.05, Белки-1.64, Жиры-3.83, Угл-11.07
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1 кКал-344.2, Белки-13.21, Жиры-16.86, 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

30	Свекла отварная	кКал-16.13, Белки-0.58, Жиры-0.04, Угл-3.38
155	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со	кКал-123.6, Белки-3.4, Жиры-4.5, Угл-17.1
150	Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе ЦБ)	кКал-217.24, Белки-9.67, Жиры-11.98, Угл-17.71
150	Кисель плодово-ягодный	кКал-45.29, Белки-0.08, Жиры-0.06, Угл-11.39
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-498.26, Белки-16.93, Жиры-16.98, Угл-

Полдник у.

180	Суп молочный с пшеном	кКал-121.38, Белки-4.28, Жиры-4.4, Угл-15.98
50	Шанежка наливная	кКал-208.27, Белки-3.76, Жиры-3.72, Угл-39.89
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-483.2, Белки-10.12, Жиры-8.8, Угл-90.7

Итого за день кКал-1403.66, Белки-43.46, Жиры-45.84, Угл-205.45

Меню 1,5-3, 2чт

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

Завтрак1

145	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	кКал-191.1, Белки-4.26, Жиры-5.9, Угл-30
25	Бутерброд с маслом	кКал-85.05, Белки-1.64, Жиры-3.83, Угл-11.07
180	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1 кКал-296.1, Белки-5.9, Жиры-9.73, Угл-46.06

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

130	Картофельное пюре	кКал-150.24, Белки-3.74, Жиры-4.66, Угл-23.17
10	Горошек зеленый	кКал-4, Белки-0.31, Жиры-0.02, Угл-0.65
150	Суп-лапша	кКал-142.4, Белки-4.5, Жиры-2, Угл-26.46
60	Рыба запеченная с овощами (филе минтая)	кКал-170.8, Белки-8.2, Жиры-5.1, Угл-22.2
150	Компот из смеси сухофруктов	кКал-64.53, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-16.71
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-627.97, Белки-20.28, Жиры-12.25, Угл-109.39

Полдник у.

60	Мясо птицы, отварное с томатным соусом (филе ЦБ)	кКал-165.8, Белки-9.11, Жиры-8.62, Угл-11.4
144	Каша пшеничная вязкая с маслом	кКал-175.2, Белки-3.81, Жиры-3.86, Угл-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

Итого за Полдник у. кКал-412.95, Белки-14.52, Жиры-12.68, Угл-

Итого за день кКал-1415.02, Белки-43.9, Жиры-37.86, Угл-220.94

Меню 1,5-3, 2шт

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

Завтрак1

140/5	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	кКал-201.32, Белки-5.71, Жиры-7.1, Угл- 28.37
20/5	Бутерброд с маслом	кКал-85.05, Белки-1.64, Жиры-3.83, Угл- 11.07
180	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1 кКал-306.32, Белки-7.35, Жиры-10.93, Угл-

Завтрак2

150	Компот из свежих плодов	кКал-34.05, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-7.93
-----	-------------------------	---

Итого за Завтрак2 кКал-34.05, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-7.93

Обед

150	Суп картофельный с горохом	кКал-135.8, Белки-3.8, Жиры-2.7, Угл-23.9
50/20	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
120/3	Макаронные изделия отварные с маслом	кКал-161.79, Белки-4.64, Жиры-2.72, Угл- 29.65
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
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2

Итого за Обед кКал-496.3, Белки-16.02, Жиры-11.5, Угл-

Полдник у.

150	Плов из мяса птицы	кКал-355.84, 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
120	Яблоко	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84

Итого за Полдник у. кКал-509.39, Белки-16.41, Жиры-19.97, Угл-

Итого за день кКал-1346.06, Белки-39.9, Жиры-42.52, Угл-
200.78

Уфа