

Меню безмол, 2ин

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

Завтрак1

200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
165	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл- 18.56
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5

Итого за Завтрак1 кКал-243.16, Белки-6.5, Жиры-5.37, Угл-

Завтрак2

200	Кисель плодово-ягодный	кКал-68.72, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-17.52
9	Печенье	кКал-41.4, Белки-0.85, Жиры-1.13, Угл-6.97

Итого за Завтрак2 кКал-110.12, Белки-0.95, Жиры-1.21, Угл-

Обед

10	Горошек зеленый	кКал-4, Белки-0.31, Жиры-0.02, Угл-0.65
35	Мясо птицы отварное (филе индейки)	кКал-132.2, Белки-9.34, Жиры-10.54
130	Рис припущенный (растительное масло)	кКал-192.87, Белки-3.23, Жиры-5.05, Угл- 33.67
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
220	Суп картофельный с клецками	кКал-138.92, Белки-4.95, Жиры-6.3, Угл- 11.92
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-641.09, Белки-22.63, Жиры-22.51, Угл-

Полдник у.

60	Мясо птицы (филе индейки) тушеное с овощами (без муки и томат-пасты)	кКал-141.93, Белки-7.96, Жиры-11.82, Угл- 0.91
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
150	Рагу из овощей	кКал-141.28, Белки-2.91, Жиры-6.49, Угл- 17.59
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75

Итого за Полдник у. кКал-377.31, Белки-12.87, Жиры-18.56, Угл-

Итого за день кКал-1 371.68, Белки-42.95, Жиры-47.65, Угл-
189.94

Меню безмол, 2вт

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

Завтрак1

200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
160/5	Каша пшеничная вязкая без молока с растительным маслом	кКал-160.28, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл-24.91
45	Бутерброд с повидлом	кКал-117.75, Белки-2.46, Жиры-0.3, Угл-26.25

Итого за Завтрак1 кКал-307.13, Белки-6.2, Жиры-5.37, Угл-

Завтрак2

200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-88.7, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-22.94
-----	-----------------------------	---

Итого за Завтрак2 кКал-88.7, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-22.94

Обед

200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
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
200	Борщ с капустой и картофелем (без сметаны)	кКал-67.54, Белки-1.42, Жиры-3.33, Угл-7.84
35	Мясо птицы отварное (филе индейки)	кКал-132.2, Белки-9.34, Жиры-10.54
130/4	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	кКал-189.75, Белки-5.01, Жиры-4.59, Угл-32.08

Итого за Обед кКал-562.59, Белки-20.57, Жиры-19.06, Угл-

Полдник у.

70	Мясо птицы (филе индейки) тушеное с овощами (без муки и томат-пасты)	кКал-165.4, Белки-9.28, Жиры-13.77, Угл-1.06
134	Каша рисовая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	кКал-132.2, Белки-2.05, Жиры-4.29, Угл-21.39
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
120	Яблоко	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75

Итого за Полдник у. кКал-473.3, Белки-13.81, Жиры-18.79, Угл-

Итого за день кКал-1431.72, Белки-41.02, Жиры-43.31, Угл-220.96

Меню безмол, 2ср

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

Завтрак1

200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
90	Омлет натуральный без молока 90 ед.	кКал-121.19, Белки-8.71, Жиры-9.39, Угл-0.48
100/3	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах) 100/3 ед.	кКал-103.97, Белки-3.15, Жиры-3.82, Угл-14.28
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75

Итого за Завтрак1 кКал-319.26, Белки-13.86, Жиры-13.46, Угл-

Завтрак2

9	Печенье	кКал-41.4, Белки-0.85, Жиры-1.13, Угл-6.97
200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-88.7, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-22.94

Итого за Завтрак2 кКал-130.1, Белки-1.29, Жиры-1.22, Угл-

Обед

30	Свекла отварная	кКал-16.13, Белки-0.58, Жиры-0.04, Угл-3.38
150	Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе ЦБ)	кКал-217.24, Белки-9.67, Жиры-11.98, Угл-17.71
200	Кисель плодово-ягодный	кКал-68.72, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-17.52
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
220	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами	кКал-179.56, Белки-4.96, Жиры-6.67, Угл-24.93

Итого за Обед кКал-625.65, Белки-20.11, Жиры-19.37, Угл-

Полдник у.

130/4	Каша пшеничная вязкая без молока с растительным маслом	кКал-160.28, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл-24.91
50	Ватрушка с повидлом	кКал-159.68, Белки-3.22, Жиры-2.11, Угл-32.57
200	Сок фруктовый	кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5

Итого за Полдник у. кКал-489.96, Белки-10.36, Жиры-7.68, Угл-

Итого за день кКал-1564.97, Белки-45.62, Жиры-41.73, Угл-253.64

Меню безмол, 2чт

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

Завтрак1

200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
160/5	Каша рисовая вязкая без молока с растительным маслом	кКал-146.16, Белки-2.05, Жиры-4.29, Угл-24.88
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5

Итого за Завтрак1 кКал-253.26, Белки-4.45, Жиры-4.59, Угл-

Завтрак2

200	Компот из свежих плодов	кКал-46.73, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-10.91
-----	-------------------------	--

Итого за Завтрак2 кКал-46.73, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-

Обед

35	Мясо птицы отварное (филе индейки)	кКал-132.2, Белки-9.34, Жиры-10.54
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
200	Суп-лапша	кКал-139.94, Белки-6.09, Жиры-2.67, Угл-35.28
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
130	Картофельное пюре с растительным маслом	кКал-126.98, Белки-2.22, Жиры-5.04, Угл-18.13

Итого за Обед кКал-622.22, Белки-22.45, Жиры-18.85, Угл-

Полдник у.

70	Мясо птицы отварное с томатным соусом (филе ЦБ)	кКал-193.5, Белки-10.9, Жиры-10.7, Угл-13.4
130/4	Каша пшеничная вязкая с растительным маслом 130/4 ед.	кКал-133.37, Белки-3.61, Жиры-3.29, Угл-22.31
200	Сок фруктовый	кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75

Итого за Полдник у. кКал-483.87, Белки-17.51, Жиры-14.44, Угл-

Итого за день кКал-1406.08, Белки-44.57, Жиры-38.04, Угл-220.06

Меню безмол, 2шт

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

Завтрак1

200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
45	Бутерброд с повидлом	кКал-117.75, Белки-2.46, Жиры-0.3, Угл-26.25
160/5	Каша овсяная "Геркулес" вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	кКал-136.63, Белки-3.52, Жиры-5.77, Угл-17.67

Итого за Завтрак1 кКал-283.48, Белки-5.98, Жиры-6.07, Угл-

Завтрак2

200	Сок фруктовый	кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2
-----	---------------	--------------------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2

Обед

70	Мясо птицы (филе индейки) тушеное с овощами (без муки и томат-пасты)	кКал-165.4, Белки-9.28, Жиры-13.77, Угл-1.06
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
220	Суп картофельный с горохом	кКал-199.28, Белки-5.63, Жиры-4.04, Угл-35.1
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
130/4	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	кКал-189.75, Белки-5.01, Жиры-4.59, Угл-32.08

Итого за Обед кКал-727.53, Белки-24.72, Жиры-23, Угл-

Полдник у.

150	Плов из мяса птицы	кКал-355.84, Белки-14.33, Жиры-19.29, Угл-31.36
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
120	Яблоко	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75

Итого за Полдник у. кКал-531.54, Белки-16.81, Жиры-20.02, Угл-

Итого за день кКал-1 634.55, Белки-48.51, Жиры-49.29, Угл-248.21