

Меню 3-7, 1ин

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

Завтрак1

165	<i>Каша рисовая вязкая на молоке</i>	кКал-225, Белки-5.1, Жиры-6.8, Угл-36
200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-29.1, Угл-7.2
35	<i>Бутерброд с маслом</i>	кКал-111.05, Белки-2.44, Жиры-3.93, Угл-16.57

Итого за Завтрак1 кКал-365.15, Белки-7.54, Жиры-10.73, Угл-

Завтрак2

200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	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

70	<i>Суфле из цыплят</i>	кКал-201.79, Белки-12.52, Жиры-15.18, Угл-3.97
205	<i>Рассольник с перловой крупой и сметаной</i>	кКал-136, Белки-3.1, Жиры-11.38, Угл-14.8
130	<i>Рагу из овощей</i>	кКал-122.31, Белки-2.52, Жиры-5.62, Угл-15.22
200	<i>Кисель плодово-ягодный</i>	кКал-68.72, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-17.52
30	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i>	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8

Итого за Обед кКал-672.82, Белки-23.04, Жиры-32.86, Угл-

Полдник у.

134	<i>Каша гречневая вязкая с маслом</i>	кКал-126.54, Белки-4.13, Жиры-3.97, Угл-18.61
200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-29.1, Угл-7.2
70	<i>Рыба запеченная с овощами</i>	кКал-199.3, Белки-9.57, Жиры-5.98, Угл-26
45	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-117, Белки-3.6, Жиры-0.45, Угл-24.75
9	<i>Печенье</i>	кКал-41.4, Белки-0.85, Жиры-1.13, Угл-6.97

Итого за Полдник у. кКал-513.34, Белки-18.15, Жиры-11.53, Угл-

Итого за день кКал-1 640.01, Белки-49.17, Жиры-55.21, Угл-248.05

Лисл



Меню 3-7, 1ет

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

Завтрак1

155	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	кКал-219.66, Белки-6.44, Жиры-7.17, Угл-32.18
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

Итого за Завтрак1 кКал-366.51, Белки-8.9, Жиры-7.47, Угл-

Завтрак2

200	Компот из свежих плодов	кКал-46.73, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-10.91
9	Печенье	кКал-41.4, Белки-0.85, Жиры-1.13, Угл-6.97

Итого за Завтрак2 кКал-88.13, Белки-1.01, Жиры-1.29, Угл-

Обед

10	Горошек зеленый	кКал-4, Белки-0.31, Жиры-0.02, Угл-0.65
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
130	Картофельное пюре	кКал-139.09, Белки-3.34, Жиры-4.66, Угл-20.95
70	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф	кКал-136.51, Белки-8.54, Жиры-8.75, Угл-5.85
220	Суп с макаронными изделиями	кКал-103.11, Белки-2.54, Жиры-2.49, Угл-17.6
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-555.81, Белки-19.53, Жиры-16.52, Угл-

Полдник у.

200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
60	Пудинг творожный со сгущенным молоком	кКал-166, Белки-9.56, Жиры-5.75, Угл-16.5
155	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	кКал-217.04, Белки-5.42, Жиры-5.29, Угл-28.15
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-104, Белки-3.2, Жиры-0.4, Угл-22

Итого за Полдник у. кКал-516.14, Белки-18.18, Жиры-11.44, Угл-

Итого за день кКал-1 526.59, Белки-47.62, Жиры-36.72, Угл-239.91



Меню 3-7, 1ср

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

Завтрак1

165	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	кКал-183.64, Белки-5.94, Жиры-6.69, Угл-24.84
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
35	Бутерброд с маслом	кКал-111.05, Белки-2.44, Жиры-3.93, Угл-16.57

Итого за Завтрак1 кКал-323.79, Белки-8.38, Жиры-10.62, Угл-

Завтрак2

100	Кисломолочный продукт для детского питания	кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1
9	Печенье	кКал-41.4, Белки-0.85, Жиры-1.13, Угл-6.97

Итого за Завтрак2 кКал-119.4, Белки-4.05, Жиры-4.33, Угл-

Обед

205	Свекольник со сметаной	кКал-107.99, Белки-2.25, Жиры-4.25, Угл-15.12
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
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-636.93, Белки-21.38, Жиры-24.14, Угл-

Полдник у.

200	Суп рыбный с картофелем(филе минтая)	кКал-224.9, Белки-6.79, Жиры-5.24, Угл-37.64
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
50	Ватрушка с повидлом	кКал-159.68, Белки-3.22, Жиры-2.11, Угл-32.57
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-104, Белки-3.2, Жиры-0.4, Угл-22

Итого за Полдник у. кКал-517.68, Белки-13.21, Жиры-7.75, Угл-

Итого за день кКал-1 597.8, Белки-47.02, Жиры-46.84, Угл-248.07

Лис



Меню 3-7, 1чт

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 манная молочная вязкая с маслом	кКал-229.1, Белки-5.23, Жиры-5.93, Угл-38.7
35	Бутерброд с маслом	кКал-111.05, Белки-2.44, Жиры-3.93, Угл-16.57

Итого за Завтрак1 кКал-369.25, Белки-7.67, Жиры-9.86, Угл-

Завтрак2

100	Кисломолочный продукт для детского питания	кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1
9	Печенье	кКал-41.4, Белки-0.85, Жиры-1.13, Угл-6.97

Итого за Завтрак2 кКал-119.4, Белки-4.05, Жиры-4.33, Угл-

Обед

30	Свекла отварная	кКал-16.13, Белки-0.58, Жиры-0.04, Угл-3.38
225	Щи из свежей капусты со	кКал-140.91, Белки-4.55, Жиры-7.91, Угл-12.88
70	Мясо птицы отварное с томатным соусом (филе ЦБ)	кКал-193.5, Белки-10.9, Жиры-10.7, Угл-13.4
134	Каша гречневая вязкая с маслом	кКал-126.54, Белки-4.13, Жиры-3.97, Угл-18.61
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

Итого за Обед кКал-650.18, Белки-24.96, Жиры-23.22, Угл-

Полдник у.

200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
50	Шанежка наливная	кКал-208.27, Белки-3.76, Жиры-3.72, Угл-39.89
120	Яблоко	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
180	Суп молочный с пшеном	кКал-121.38, Белки-4.28, Жиры-4.4, Угл-15.98
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-130, Белки-4, Жиры-0.5, Угл-27.5

Итого за Полдник у. кКал-570.35, Белки-12.52, Жиры-9.1, Угл-

Итого за день кКал-1 709.18, Белки-49.2, Жиры-46.51, Угл-273.72



Меню 3-7, 1пт

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
155	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	кКал-215.7, Белки-6.2, Жиры-7.7, Угл-30.4
45	Бутерброд с повидлом	кКал-117.75, Белки-2.46, Жиры-0.3, Угл-26.25

Итого за Завтрак1 кКал-362.55, Белки-8.66, Жиры-8, Угл-63.85

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

220	Суп картофельный с горохом	кКал-199.28, Белки-5.63, Жиры-4.04, Угл-35.1
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
70	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф	кКал-136.51, Белки-8.54, Жиры-8.75, Угл-5.85
134	Макаронные изделия отварные с маслом	кКал-180.23, Белки-5.04, Жиры-3.49, Угл-32.13
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-689.12, Белки-24.01, Жиры-16.88, Угл-110.58

Полдник у.

160	Запеканка картофельная с мясом птицы (ЦБ)	кКал-348.94, Белки-15.23, Жиры-20.66, Угл-25.71
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-130, Белки-4, Жиры-0.5, Угл-27.5

Итого за Полдник у. кКал-508.04, Белки-19.23, Жиры-21.16, Угл-

Итого за день кКал-1 648.41, Белки-52.34, Жиры-46.13, Угл-257.78

