

## Меню безмол, 1нн

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 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 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

130	Рагу из овощей	кКал-122.31, Белки-2.52, Жиры-5.62, Угл-15.22
200	Кисель плодово-ягодный	кКал-68.72, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-17.52
200	Рассольник с перловой крупой (без сметаны)	кКал-83.68, Белки-1.41, Жиры-4.22, Угл-9.97
70	Филе индейки тушеное с овощами (без муки)	кКал-158.67, Белки-10.54, Жиры-12.37, Угл-1.3
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5

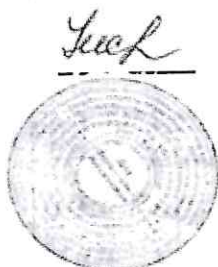
Итого за Обед кКал-553.38, Белки-18.57, Жиры-22.79, Угл-

### Полдник у.

30	Мясо птицы отварное (филе индейки)	кКал-113.16, Белки-8, Жиры-9.02
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
134	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75

Итого за Полдник у. кКал-343.32, Белки-14.1, Жиры-14.34, Угл-

Итого за день кКал-1 238.66, Белки-37.56, Жиры-41.81, Угл-180.29



## Меню безмол, 1вт

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 пшеничная вязкая без молока с растительным маслом	кКал-160.28, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл-24.91

Итого за Завтрак1 кКал-307.13, Белки-6.2, Жиры-5.37, 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
150	Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе индейки)*	кКал-217.96, Белки-8.63, Жиры-12.74, Угл-17.12
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
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

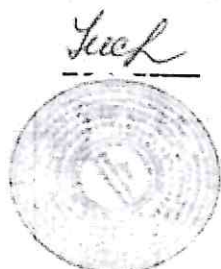
Итого за Обед кКал-498.17, Белки-16.28, Жиры-15.85, Угл-

### Полдник у.

200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
120	Яблоко	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
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
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75

Итого за Полдник у. кКал-500.77, Белки-15.05, Жиры-16.32, Угл-

Итого за день кКал-1 394.2, Белки-38.54, Жиры-38.83, Угл-222.57





## Меню безмол, 1ср

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	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

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
200	Свекольник (без сметаны)	кКал-96.55, Белки-1.99, Жиры-3.43, Угл-14.38

Итого за Обед кКал-625.49, Белки-21.12, Жиры-23.32, Угл-

### Полдник у.

200	Суп рыбный с картофелем(филе минтая)	кКал-224.9, Белки-6.79, Жиры-5.24, Угл-37.64
50	Булочка домашняя (БЕЗМОЛ)	кКал-203.65, Белки-4.39, Жиры-6.68, Угл-31.51
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-585.55, Белки-14.18, Жиры-12.37, Угл-

Итого за день кКал-1 542.9, Белки-42.24, Жиры-41.15, Угл-251.54



## Меню безмол, 1чт

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

### Завтрак1

165	<i>Каша рисовая вязкая без молока с растительным маслом</i>	кКал-146.16, Белки-2.05, Жиры-4.29, Угл-24.88
200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-29.1, Угл-7.2
30	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
120	<i>Яблоко</i>	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84

Итого за Завтрак1 кКал-334.86, Белки-4.93, Жиры-5.07, 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

30	<i>Свекла отварная</i>	кКал-16.13, Белки-0.58, Жиры-0.04, Угл-3.38
70	<i>Мясо птицы отварное с томатным соусом (филе ЦБ)</i>	кКал-193.5, Белки-10.9, Жиры-10.7, Угл-13.4
200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-29.1, Угл-7.2
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
220	<i>Щи из свежей капусты (без сметаны)</i>	кКал-140.91, Белки-4.55, Жиры-7.91, Угл-12.88
134	<i>Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)</i>	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56

Итого за Обед кКал-659.7, Белки-24.93, Жиры-24.32, Угл-

### Полдник у.

70	<i>Мясо птицы (филе индейки) тушеное с овощами (без муки и томат-пасты)</i>	кКал-165.4, Белки-9.28, Жиры-13.77, Угл-1.06
200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-29.1, Угл-7.2
130/4	<i>Каша пшеничная вязкая без молока с растительным маслом</i>	кКал-160.28, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл-24.91
25	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75

Итого за Полдник у. кКал-419.78, Белки-15.02, Жиры-19.09, Угл-

Итого за день кКал-1 503.04, Белки-45.32, Жиры-48.57, Угл-

*Тис*





## Меню безмол, 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
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	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
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
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
134	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	кКал-189.75, Белки-5.01, Жиры-4.59, Угл-32.08

Итого за Обед кКал-694.33, Белки-24.78, Жиры-19.77, Угл-104.68

### Полдник у.

200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
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
130	Картофельное пюре с растительным маслом	кКал-126.98, Белки-2.22, Жиры-5.04, Угл-18.13
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75

Итого за Полдник у. кКал-386.48, Белки-13.5, Жиры-19.06, Угл-

Итого за день кКал-1 452.99, Белки-44.7, Жиры-44.99, Угл-218.88

*Усф*

