

Меню 1,5-3, 1вт

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

Завтрак1

145	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	кКал-204.81, Белки-5.59, Жиры-6.69, Угл-307.03
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-309.81, Белки-7.23, Жиры-10.52, 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

10	Горошек зеленый	кКал-4, Белки-0.31, Жиры-0.02, Угл-0.65
150	Суп с макаронными изделиями	кКал-72.98, Белки-1.72, Жиры-1.77, Угл-12.47
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
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

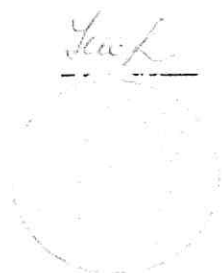
Итого за Обед кКал-513.11, Белки-17.44, Жиры-15.67, Угл-

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-1364.12, Белки-41.85, Жиры-38.03, Угл-487.33



Меню 1,5-3 , 1ср

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

Завтрак1

145	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	кКал-161.3, Белки-5.22, Жиры-5.8, Угл-21.8
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-266.3, Белки-6.86, Жиры-9.63, 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

150	Плов из мяса птицы	кКал-355.84, Белки-14.33, Жиры-19.29, Угл- 31.36
155	Свекольник со сметаной	кКал-80.22, Белки-1.62, Жиры-3.32, Угл- 10.89
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
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2

Итого за Обед кКал-552.01, Белки-19.15, Жиры-23.01, Угл-

Полдник у.

180	Суп рыбный с картофелем (филе минтая)	кКал-202.4, Белки-6.11, Жиры-4.71, Угл- 33.87
50	Ватрушка с повидлом	кКал-159.68, Белки-3.22, Жиры-2.11, Угл- 32.57
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99
15	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-35.25, Белки-1.14, Жиры-0.12, Угл-7.38
120	Яблоко	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84

Итого за Полдник у. кКал-498.88, Белки-10.95, Жиры-7.42, Угл-

Итого за день кКал-1 395.19, Белки-40.16, Жиры-43.26, Угл-
212.05

Лас



Меню 1,5-3 , 1чт

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

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	Щи из свежей капусты со	кКал-97.07, Белки-3.1, Жиры-5.4, Угл-8.8
60	Мясо птицы, отварное с томатным соусом (филе ЦБ)	кКал-165.8, Белки-9.11, Жиры-8.62, Угл-11.4
123	Каша гречневая вязкая с маслом	кКал-112.23, Белки-3.8, Жиры-3.17, Угл- 17.17
150	Компот из свежих плодов	кКал-34.05, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-7.93
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-521.28, Белки-19.91, Жиры-17.75, Угл-

Полдник у.

150	Суп молочный с пшеном	кКал-101.15, Белки-3.56, Жиры-3.67, Угл- 13.32
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-462.97, Белки-9.4, Жиры-8.07, Угл-

Итого за день кКал-1 368.55, Белки-38.65, Жиры-38.05, Угл-
216.08



Меню 1,5-3 , 1пт

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

Завтрак1

145	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	кКал-201.32, Белки-5.71, Жиры-7.1, Угл- 28.37
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-306.32, Белки-7.35, Жиры-10.93, 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

150	Суп картофельный с горохом	кКал-135.8, Белки-3.8, Жиры-2.7, Угл-23.9
70	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф	кКал-136.51, Белки-8.54, Жиры-8.75, Угл- 5.85
123	Макаронные изделия отварные с маслом	кКал-161.79, Белки-4.64, Жиры-2.72, Угл- 29.65
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-575.39, Белки-20.26, Жиры-14.63, Угл-

Полдник у.

150	Запеканка картофельная с мясом птицы (ЦБ)	кКал-327.13, Белки-14.28, Жиры-19.37, Угл- 24.1
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-399.08, Белки-15.88, Жиры-19.57, Угл-

Итого за день кКал-1 345.32, Белки-43.82, Жиры-45.2, Угл-
192.22

