

## Меню 3-7, 2пн

| Выход (г)           | Наименование блюда                                 | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак1</u>     |                                                    |                                                                                |
| 200                 | Чай с сахаром                                      | кКал-29.1, Угл-7.2                                                             |
| 165                 | Каша гречневая вязкая с маслом                     | кКал-223.96, Белки-5.3, Жиры-6.9, Угл-36.1                                     |
| 35                  | Бутерброд с маслом                                 | кКал-111.05, Белки-2.44, Жиры-3.93, Угл-16.57                                  |
| Итого за Завтрак1   |                                                    | кКал-364.11, Белки-7.74, Жиры-10.83, Угл-                                      |
| <u>Завтрак2</u>     |                                                    |                                                                                |
| 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-                                       |
| <u>Обед</u>         |                                                    |                                                                                |
| 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                                   |
| 20                  | Горошек зеленый                                    | кКал-8, Белки-0.62, Жиры-0.04, Угл-1.3                                         |
| 220                 | Суп картофельный с клецками                        | кКал-138.92, Белки-4.95, Жиры-6.3, Угл-11.92                                   |
| 130                 | Рис припущенный                                    | кКал-181.92, Белки-3.27, Жиры-5.79, Угл-33.73                                  |
| 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-638.45, Белки-22.18, Жиры-19.48, Угл-                                     |
| <u>Полдник у.</u>   |                                                    |                                                                                |
| 200                 | Чай с сахаром                                      | кКал-29.1, Угл-7.2                                                             |
| 70                  | Рыба запеченная с овощами                          | кКал-199.3, Белки-9.57, Жиры-5.98, Угл-26                                      |
| 150                 | Рагу из овощей                                     | кКал-141.28, Белки-2.91, Жиры-6.49, Угл-17.59                                  |
| 30                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5                                         |
| Итого за Полдник у. |                                                    | кКал-447.68, Белки-14.88, Жиры-12.77, Угл-                                     |
| Итого за день       |                                                    | кКал-1560.36, Белки-45.75, Жиры-44.29, Угл-241.95                              |

*Лис*

14.11.2023

## Меню 3-7, 2вт

| Выход (г)           | Наименование блюда                                    | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак1</u>     |                                                       |                                                                                |
| 200                 | Чай с сахаром                                         | кКал-29.1, Угл-7.2                                                             |
| 165                 | Каша манная молочная вязкая с<br>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-<br>16.57                              |
| Итого за Завтрак1   |                                                       | кКал-369.25, Белки-7.67, Жиры-9.86, Угл-                                       |
| <u>Завтрак2</u>     |                                                       |                                                                                |
| 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                                    |
| <u>Обед</u>         |                                                       |                                                                                |
| 70                  | Мясо птицы отварное с<br>томатным соусом (филе ЦБ)    | кКал-193.5, Белки-10.9, Жиры-10.7, Угл-13.4                                    |
| 200                 | Чай с сахаром                                         | кКал-29.1, Угл-7.2                                                             |
| 205                 | Борщ с капустой и картофелем со<br>сметаной           | кКал-83.7, Белки-1.9, Жиры-5.3, Угл-7.1                                        |
| 134                 | Макаронные изделия отварные с<br>маслом               | кКал-180.23, Белки-5.04, Жиры-3.49, Угл-<br>32.13                              |
| 30                  | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами для детского | кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5                                         |
| 30                  | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания          | кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8                                         |
| Итого за Обед       |                                                       | кКал-630.53, Белки-22.64, Жиры-20.09, Угл-                                     |
| <u>Полдник у.</u>   |                                                       |                                                                                |
| 200                 | Чай с сахаром                                         | кКал-29.1, Угл-7.2                                                             |
| 60                  | Пудинг творожный со сгущенным<br>молоком              | кКал-166, Белки-9.56, Жиры-5.75, Угл-16.5                                      |
| 155                 | Каша пшеничная молочная вязкая<br>с маслом            | кКал-217.04, Белки-5.42, Жиры-5.29, Угл-<br>28.15                              |
| 30                  | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами для детского | кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5                                         |
| Итого за Полдник у. |                                                       | кКал-490.14, Белки-17.38, Жиры-11.34, Угл-                                     |
| Итого за день       |                                                       | кКал-1 578.62, Белки-48.13, Жиры-41.38, Угл-<br>243.89                         |

*Лис*

## Меню 3-7, 2ср

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>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 |
| 200 | Чай с сахаром                                         | кКал-29.1, Угл-7.2                         |
| 30  | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами для детского | кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5     |

Итого за Завтрак1 кКал-346.3, Белки-13.97, Жиры-13.33, Угл-

### Завтрак2

|     |                                               |                                            |
|-----|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 100 | Кисломолочный продукт для<br>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 | Суп рисовый с<br>мелкошинкованными овощами со            | кКал-179.56, Белки-4.96, Жиры-6.67, Угл-<br>24.93   |
| 160 | Жаркое по-домашнему из мяса<br>птицы отварного (филе ЦБ) | кКал-228.52, Белки-10.07, Жиры-12.18, Угл-<br>19.73 |
| 200 | Кисель плодово-ягодный                                   | кКал-68.72, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-17.52         |
| 30  | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами для детского    | кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5              |
| 30  | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания             | кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8              |

Итого за Обед кКал-636.93, Белки-20.51, Жиры-19.57, 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-<br>39.89 |
| 200 | Суп молочный с пшеном                                 | кКал-134.87, Белки-4.75, Жиры-4.89, Угл-<br>17.76 |
| 30  | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами для детского | кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5            |

Итого за Полдник у. кКал-450.24, Белки-10.91, Жиры-8.91, Угл-

Итого за день кКал-1 552.87, Белки-49.44, Жиры-46.14, Угл-  
236.79

*Лис*

## Меню 3-7, 2чт

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

### Завтрак1

|     |                                          |                                                   |
|-----|------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 165 | Каша рисовая молочная вязкая с<br>маслом | кКал-217.5, Белки-4.85, Жиры-6.73, Угл-<br>34.25  |
| 200 | Чай с сахаром                            | кКал-29.1, Угл-7.2                                |
| 35  | Бутерброд с маслом                       | кКал-111.05, Белки-2.44, Жиры-3.93, Угл-<br>16.57 |

Итого за Завтрак1 кКал-357.65, Белки-7.29, Жиры-10.66, Угл-

### Завтрак2

|     |                                               |                                            |
|-----|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 100 | Кисломолочный продукт для<br>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

|     |                                                       |                                                   |
|-----|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 130 | Картофельное пюре                                     | кКал-139.09, Белки-3.34, Жиры-4.66, Угл-<br>20.95 |
| 200 | Чай с сахаром                                         | кКал-29.1, Угл-7.2                                |
| 200 | Суп-лапша                                             | кКал-189.94, Белки-6.09, Жиры-2.67, Угл-<br>35.28 |
| 70  | Рыба запеченная с овощами                             | кКал-199.3, Белки-9.57, Жиры-5.98, Угл-26         |
| 30  | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами для детского | кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5            |
| 30  | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания          | кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8            |

Итого за Обед кКал-701.43, Белки-23.8, Жиры-13.91, Угл-

### Полдник у.

|     |                                                       |                                             |
|-----|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 70  | Мясо птицы отварное с<br>томатным соусом (филе ЦБ)    | кКал-193.5, Белки-10.9, Жиры-10.7, Угл-13.4 |
| 200 | Чай с сахаром                                         | кКал-29.1, Угл-7.2                          |
| 144 | Каша пшеничная вязкая с маслом                        | кКал-175.2, Белки-3.81, Жиры-3.86, Угл-29   |
| 30  | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами для детского | кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5      |

Итого за Полдник у. кКал-475.8, Белки-17.11, Жиры-14.86, Угл-

Итого за день кКал-1 654.28, Белки-52.25, Жиры-43.76, Угл-  
259.92

*Лав*

## Меню 3-7, 2пт

| Выход (г)           | Наименование блюда                                    | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак1</u>     |                                                       |                                                                                |
| 200                 | Чай с сахаром                                         | кКал-29.1, Угл-7.2                                                             |
| 165                 | Каша овсяная "Геркулес"<br>молочная вязкая с маслом   | кКал-224.46, Белки-5.9, Жиры-6.9, Угл-35.63                                    |
| 45                  | Бутерброд с повидлом                                  | кКал-117.75, Белки-2.46, Жиры-0.3, Угл-26.25                                   |
| Итого за Завтрак1   |                                                       | кКал-371.31, Белки-8.36, Жиры-7.2, Угл-                                        |
| <u>Завтрак2</u>     |                                                       |                                                                                |
| 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                                           |
| <u>Обед</u>         |                                                       |                                                                                |
| 200                 | Чай с сахаром                                         | кКал-29.1, Угл-7.2                                                             |
| 70                  | Котлеты или биточки мясные с<br>томатным соусом п/ф   | кКал-136.51, Белки-8.54, Жиры-8.75, Угл-5.85                                   |
| 220                 | Суп картофельный с горохом                            | кКал-199.28, Белки-5.63, Жиры-4.04, Угл-35.1                                   |
| 134                 | Макаронные изделия отварные с<br>маслом               | кКал-180.23, Белки-5.04, Жиры-3.49, Угл-32.13                                  |
| 30                  | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами для детского | кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5                                         |
| 30                  | Хлеб ржано-пшеничный для<br>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                               |
| <u>Полдник у.</u>   |                                                       |                                                                                |
| 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<br>витаминами для детского | кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5                                         |
| Итого за Полдник у. |                                                       | кКал-462.94, Белки-16.73, Жиры-19.59, Угл-                                     |
| Итого за день       |                                                       | кКал-1 615.37, Белки-50.1, Жиры-43.87, Угл-254.92                              |

