

Меню 1,5-3 НОВОЕ окт, 2пн

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

Завтрак1

| | | |
|-----|---------------------------------------|---------------------------------------------|
| 145 | <i>Каша гречневая вязкая с маслом</i> | кКал-196.8, Белки-4.6, Жиры-6.06, Угл-34.67 |
| 30 | <i>Бутерброд с сыром</i> | кКал-87, Белки-4.23, Жиры-2.86, Угл-11 |
| 180 | <i>Чай с сахаром</i> | кКал-19.95, Угл-4.99 |

Итого за Завтрак1 кКал-303.75, Белки-8.83, Жиры-8.92, Угл-

Завтрак2

| | | |
|-----|-------------------------------|----------------------------------------------|
| 150 | <i>Кисель плодово-ягодный</i> | кКал-45.29, Белки-0.08, Жиры-0.06, Угл-11.39 |
|-----|-------------------------------|----------------------------------------------|

Итого за Завтрак2 кКал-45.29, Белки-0.08, Жиры-0.06, Угл-

Обед

| | | |
|-----|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 40 | <i>Салат из белокочанной капусты с морковью 40 ед.</i> | кКал-38.62, Белки-0.92, Жиры-2.05, Угл-3.97 |
| 150 | <i>Суп картофельный с клецками</i> | кКал-94.7, Белки-3.3, Жиры-4.2, Угл-8.1 |
| 70 | <i>Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф</i> | кКал-136.51, Белки-8.54, Жиры-8.75, Угл-5.85 |
| 120 | <i>Рис припущенный</i> | кКал-167.62, Белки-3.02, Жиры-3.47, Угл-31.13 |
| 150 | <i>Чай с сахаром</i> | кКал-19.95, Угл-4.99 |
| 20 | <i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i> | кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11 |
| 20 | <i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i> | кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2 |

Итого за Обед кКал-553.4, Белки-18.98, Жиры-18.87, Угл-

Полдник у.

| | | |
|-----|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 60 | <i>Рыба запеченная с овощами (филе минтая)</i> | кКал-170.8, Белки-8.2, Жиры-5.1, Угл-22.2 |
| 130 | <i>Рагу из овощей</i> | кКал-122.31, Белки-2.52, Жиры-5.62, Угл-15.22 |
| 150 | <i>Компот из смеси сухофруктов</i> | кКал-64.53, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-16.71 |
| 20 | <i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i> | кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11 |
| 120 | <i>Яблоко</i> | кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84 |

Итого за Полдник у. кКал-491.24, Белки-13.13, Жиры-11.47, Угл-

Итого за день кКал-1 393.68, Белки-41.02, Жиры-39.32, Угл-220.26



Меню 1,5-3 НОВОЕ окт, 2вт

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

Завтрак1

| | | |
|-----|---------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 145 | <i>Каша манная молочная вязкая с маслом</i> | кКал-201.3, Белки-4.5, Жиры-5.2, Угл-34 |
| 25 | <i>Бутерброд с маслом</i> | кКал-85.05, Белки-1.64, Жиры-3.83, Угл-11.07 |
| 180 | <i>Чай с сахаром</i> | кКал-19.95, Угл-4.99 |

Итого за Завтрак1 кКал-306.3, Белки-6.14, Жиры-9.03, Угл-

Завтрак2

| | | |
|-----|------------------------------------|----------------------------------------------|
| 150 | <i>Компот из смеси сухофруктов</i> | 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

| | | |
|-----|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 155 | <i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i> | кКал-58.75, Белки-1.19, Жиры-3.25, Угл-6.06 |
| 60 | <i>Мясо птицы, отварное с томатным соусом (филе ЦБ)</i> | кКал-165.8, Белки-9.11, Жиры-8.62, Угл-11.4 |
| 123 | <i>Макаронные изделия отварные с маслом</i> | кКал-161.79, Белки-4.64, Жиры-2.72, Угл-29.65 |
| 150 | <i>Компот из свежих плодов</i> | кКал-43.23, Белки-0.09, Жиры-0.09, Угл-10.52 |
| 20 | <i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i> | кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11 |
| 20 | <i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i> | кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2 |

Итого за Обед кКал-525.57, Белки-18.23, Жиры-15.08, Угл-

Полдник у.

| | | |
|-----|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 134 | <i>Каша пшеничная молочная вязкая с маслом</i> | кКал-187.6, Белки-5.42, Жиры-5.29, Угл-28.15 |
| 60 | <i>Пудинг творожный со сгущенным молоком</i> | кКал-166, Белки-9.56, Жиры-5.75, Угл-16.5 |
| 150 | <i>Чай с сахаром</i> | кКал-19.95, Угл-4.99 |
| 20 | <i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i> | кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11 |
| 120 | <i>Яблоко</i> | 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-1 403.55, Белки-41.76, Жиры-35.9, Угл-224.08



Меню 1,5-3 НОВОЕ окт, 2ср

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

Завтрак1

| | | |
|-----|---------------------------------------|----------------------------------------------|
| 80 | <i>Омлет натуральный</i> | кКал-120.98, Белки-8.4, Жиры-9.03, Угл-1.5 |
| 103 | <i>Каша гречневая вязкая с маслом</i> | кКал-118.22, Белки-3.17, Жиры-4, Угл-18.31 |
| 25 | <i>Бутерброд с маслом</i> | кКал-85.05, Белки-1.64, Жиры-3.83, Угл-11.07 |
| 150 | <i>Чай с сахаром</i> | кКал-19.95, Угл-4.99 |

Итого за Завтрак1 кКал-344.2, Белки-13.21, Жиры-16.86, Угл-

Завтрак2

| | | |
|-----|---------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 100 | <i>Кисломолочный продукт для детского питания</i> | 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

| | | |
|-----|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 40 | <i>Салат "Здоровье" 40 ед.</i> | кКал-34.53, Белки-0.71, Жиры-2.05, Угл-3.26 |
| 155 | <i>Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со</i> | кКал-123.6, Белки-3.4, Жиры-4.5, Угл-17.1 |
| 150 | <i>Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе ЦБ)</i> | кКал-217.24, Белки-9.67, Жиры-11.98, Угл-17.71 |
| 150 | <i>Кисель плодово-ягодный</i> | кКал-45.29, Белки-0.08, Жиры-0.06, Угл-11.39 |
| 20 | <i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i> | кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11 |
| 20 | <i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i> | кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2 |

Итого за Обед кКал-516.66, Белки-17.06, Жиры-18.99, Угл-

Полдник у.

| | | |
|-----|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 180 | <i>Суп молочный с пшеном</i> | кКал-121.38, Белки-4.28, Жиры-4.4, Угл-15.98 |
| 50 | <i>Шанежка наливная</i> | кКал-208.27, Белки-3.76, Жиры-3.72, Угл-39.89 |
| 150 | <i>Компот из смеси сухофруктов</i> | кКал-64.53, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-16.71 |
| 20 | <i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i> | кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11 |
| 120 | <i>Яблоко</i> | кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84 |

Итого за Полдник у. кКал-527.78, Белки-10.45, Жиры-8.87, Угл-

Итого за день кКал-1466.64, Белки-43.92, Жиры-47.92, Угл-217.05

Лис



Меню 1,5-3 НОВОЕ окт, 2чт

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

Завтрак1

| | | |
|-----|----------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 145 | <i>Каша рисовая молочная вязкая с маслом</i> | кКал-191.1, Белки-4.26, Жиры-5.9, Угл-30 |
| 25 | <i>Бутерброд с маслом</i> | кКал-85.05, Белки-1.64, Жиры-3.83, Угл-11.07 |
| 180 | <i>Чай с сахаром</i> | кКал-19.95, Угл-4.99 |

Итого за Завтрак1 кКал-296.1, Белки-5.9, Жиры-9.73, Угл-46.06

Завтрак2

| | | |
|-----|---------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 100 | <i>Кисломолочный продукт для детского питания</i> | 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 | <i>Суп-лапша</i> | кКал-142.4, Белки-4.5, Жиры-2, Угл-26.46 |
| 60 | <i>Рыба запеченная с овощами (филе минтая)</i> | кКал-170.8, Белки-8.2, Жиры-5.1, Угл-22.2 |
| 120 | <i>Картофельное пюре</i> | кКал-118.16, Белки-2.64, Жиры-4.06, Угл-17.67 |
| 150 | <i>Компот из свежих плодов</i> | кКал-43.23, Белки-0.09, Жиры-0.09, Угл-10.52 |
| 20 | <i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i> | кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11 |
| 20 | <i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i> | кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2 |

Итого за Обед кКал-570.59, Белки-18.63, Жиры-11.65, Угл-

Полдник у.

| | | |
|-----|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 120 | <i>Яблоко</i> | кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84 |
| 60 | <i>Мясо птицы, отварное с томатным соусом (филе ЦБ)</i> | кКал-165.8, Белки-9.11, Жиры-8.62, Угл-11.4 |
| 134 | <i>Каша пшеничная вязкая с маслом</i> | кКал-135.32, Белки-3.61, Жиры-3.29, Угл-21.92 |
| 150 | <i>Компот из смеси сухофруктов</i> | кКал-64.53, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-16.71 |
| 20 | <i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i> | кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11 |

Итого за Полдник у. кКал-499.25, Белки-15.13, Жиры-12.66, Угл-

Итого за день кКал-1 443.94, Белки-42.86, Жиры-37.24, Угл-232.08



Меню 1,5-3 НОВОЕ окт, 2пт

| 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 |
| 30 | Бутерброд с сыром | кКал-87, Белки-4.23, Жиры-2.86, Угл-11 |
| 180 | Чай с сахаром | кКал-19.95, Угл-4.99 |

Итого за Завтрак1 кКал-308.27, Белки-9.94, Жиры-9.96, 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

| | | |
|-----|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 40 | Винегрет овощной | кКал-32.36, Белки-0.52, Жиры-2.07, Угл-2.89 |
| 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 | Компот из свежих плодов | кКал-43.23, Белки-0.09, Жиры-0.09, Угл-10.52 |
| 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-605.69, Белки-20.79, Жиры-16.73, Угл-

Полдник у.

| | | |
|-----|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 150 | Плов из мяса птицы | кКал-355.84, Белки-14.33, Жиры-19.29, Угл-31.36 |
| 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-509.39, Белки-16.41, Жиры-19.97, Угл-

Итого за день кКал-1 487.88, Белки-47.47, Жиры-46.73, Угл-220.27

