

## Меню 3-7, 2пн

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 с маслом	кКал-223.96, Белки-5.3, Жиры-6.9, Угл-36.1
40	Бутерброд с сыром 30/10 ед.	кКал-113, Белки-5.03, Жиры-2.96, Угл-16.5

Итого за Завтрак1 кКал-366.06, Белки-10.33, Жиры-9.86, Угл-

### Завтрак2

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-

### Обед

50	Салат из белокочанной капусты с морковью 50 ед.	кКал-51.69, Белки-1.14, Жиры-2.56, Угл-5.83
130	Рис припущенный	кКал-181.92, Белки-3.27, Жиры-3.79, Угл-33.73
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
200	Суп картофельный с клецками	кКал-90.28, Белки-1.53, Жиры-2.67, Угл-14.98
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-633.5, Белки-19.28, Жиры-18.37, Угл-

### Полдник у.

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-1 557.36, Белки-45.44, Жиры-42.21, Угл-249.47



## Меню 3-7, 2вт

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

### Завтрак1

200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-29.1, Угл-7.2
165	<i>Каша манная молочная вязкая с маслом</i>	кКал-229.1, Белки-5.23, Жиры-5.93, Угл-38.7
35	<i>Бутерброд с маслом</i>	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

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>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
205	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	кКал-83.7, Белки-1.9, Жиры-5.3, Угл-7.1
134	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	кКал-180.23, Белки-5.04, Жиры-3.49, Угл-32.13
25	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i>	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5

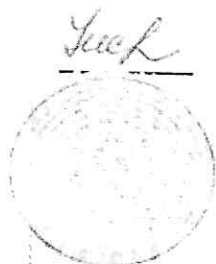
**Итого за Обед** кКал-606.53, Белки-21.84, Жиры-19.99, Угл-

### Полдник у.

200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-29.1, Угл-7.2
60	<i>Пудинг творожный со сгущенным молоком</i>	кКал-166, Белки-9.56, Жиры-5.75, Угл-16.5
120	<i>Яблоко</i>	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
155	<i>Каша пшеничная молочная вязкая с маслом</i>	кКал-217.04, Белки-5.42, Жиры-5.29, Угл-28.15
30	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5

**Итого за Полдник у.** кКал-571.74, Белки-17.86, Жиры-11.82, Угл-

**Итого за день** кКал-1 636.22, Белки-47.81, Жиры-41.76, Угл-257.68



## Меню 3-7, 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
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

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

### Завтрак2

100	<i>Кисломолочный продукт для детского питания</i>	кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1
9	<i>Печенье</i>	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

50	<i>Салат "Здоровье" 50 ед.</i>	кКал-55.5, Белки-0.84, Жиры-4.15, Угл-3.63
205	<i>Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со</i>	кКал-76.71, Белки-1.43, Жиры-2.98, Угл- 10.98
160	<i>Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе ЦБ)</i>	кКал-228.52, Белки-10.07, Жиры-12.18, Угл- 19.73
200	<i>Кисель плодово-ягодный</i>	кКал-68.72, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-17.52
25	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i>	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5

Итого за Обед кКал-549.45, Белки-16.44, Жиры-19.89, Угл-

### Полдник у.

200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-29.1, Угл-7.2
50	<i>Шанежка наливная</i>	кКал-208.27, Белки-3.76, Жиры-3.72, Угл- 39.89
120	<i>Яблоко</i>	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
200	<i>Суп молочный с пшеном</i>	кКал-134.87, Белки-4.75, Жиры-4.89, Угл- 17.76
30	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5

Итого за Полдник у. кКал-531.84, Белки-11.39, Жиры-9.39, Угл-

Итого за день кКал-1 546.99, Белки-45.85, Жиры-46.94, Угл-  
236.88

*Лиса*



## Меню 3-7, 2чт

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

### Завтрак1

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

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

### Завтрак2

100	<b>Кисломолочный продукт для детского питания</b>	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

130	<b>Картофельное пюре*</b>	кКал-128.54, Белки-3.29, Жиры-3.5, Угл-20.93
200	<b>Чай с сахаром</b>	кКал-29.1, Угл-7.2
200	<b>Суп-лапша</b>	кКал-189.94, Белки-6.09, Жиры-2.67, Угл-35.28
70	<b>Рыба запеченная с овощами</b>	кКал-199.3, Белки-9.57, Жиры-5.98, Угл-26
25	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</b>	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</b>	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5

**Итого за Обед** кКал-666.88, Белки-22.95, Жиры-12.65, Угл-114.66

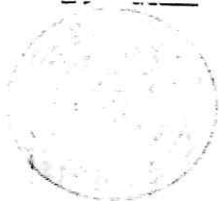
### Полдник у.

70	<b>Мясо птицы отварное с томатным соусом (филе ЦБ)</b>	кКал-193.5, Белки-10.9, Жиры-10.7, Угл-13.4
200	<b>Чай с сахаром</b>	кКал-29.1, Угл-7.2
120	<b>Яблоко</b>	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
144	<b>Каша пшеничная вязкая с маслом</b>	кКал-175.2, Белки-3.81, Жиры-3.86, Угл-29
30	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</b>	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5

**Итого за Полдник у.** кКал-557.4, Белки-17.59, Жиры-15.34, Угл-

**Итого за день** кКал-1 659.93, Белки-51.03, Жиры-41.85, Угл-266.72

*Лис*



## Меню 3-7, 2пт

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

### Завтрак1

200	<b>Чай с сахаром</b>	кКал-29.1, Угл-7.2
165	<b>Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом</b>	кКал-224.46, Белки-5.9, Жиры-6.9, Угл-35.63
40	<b>Бутерброд с сыром 30/10 ед.</b>	кКал-113, Белки-5.03, Жиры-2.96, Угл-16.5

**Итого за Завтрак1** кКал-366.56, Белки-10.93, Жиры-9.86, Угл-

### Завтрак2

200	<b>Сок фруктовый</b>	кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2
-----	----------------------	--------------------------------------

**Итого за Завтрак2** кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2

### Обед

50	<b>Винегрет овощной</b>	кКал-40.45, Белки-0.65, Жиры-2.59, Угл-3.61
200	<b>Суп картофельный с горохом</b>	кКал-114.33, Белки-4.73, Жиры-3.64, Угл-15.59
200	<b>Чай с сахаром</b>	кКал-29.1, Угл-7.2
70	<b>Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф</b>	кКал-136.51, Белки-8.54, Жиры-8.75, Угл-5.85
134	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	кКал-180.23, Белки-5.04, Жиры-3.49, Угл-32.13
25	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</b>	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</b>	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5

**Итого за Обед** кКал-620.62, Белки-22.96, Жиры-18.97, Угл-

### Полдник у.

150	<b>Плов из мяса птицы</b>	кКал-355.84, Белки-14.33, Жиры-19.29, Угл-31.36
200	<b>Чай с сахаром</b>	кКал-29.1, Угл-7.2
30	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</b>	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-1 542.12, Белки-51.62, Жиры-48.62, Угл-224.22

