

## Меню безмол **НОВОЕ**, 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 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	Кисель плодово-ягодный	кКал-68.72, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-17.52
-----	------------------------	---

Итого за Завтрак2 кКал-68.72, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-17.52

### Обед

50	Салат из белокочанной капусты с морковью 50 ед.	кКал-51.69, Белки-1.14, Жиры-2.56, Угл-5.83
30	Мясо птицы отварное (филе индейки)	кКал-113.16, Белки-8, Жиры-9.02
200	Суп картофельный с клецками	кКал-90.28, Белки-1.53, Жиры-2.67, Угл-14.98
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8
130	Рис припущенный (растительное масло)	кКал-192.87, Белки-3.23, Жиры-5.05, Угл-33.67
200	Компот из свежих плодов	кКал-48.33, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-11.7
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5

Итого за Обед кКал-640.33, Белки-18.82, Жиры-20.02, Угл-

### Полдник у.

60	Мясо птицы (филе индейки) тушеное с овощами (без муки и томат-пасты)	кКал-141.93, Белки-7.96, Жиры-11.82, Угл-0.91
150	Рагу из овощей	кКал-141.28, Белки-2.91, Жиры-6.49, Угл-17.59
200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-88.7, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-22.94
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75

Итого за Полдник у. кКал-436.91, Белки-13.31, Жиры-18.65, Угл-

Итого за день кКал-1 389.12, Белки-38.73, Жиры-44.12, Угл-211.45



## Меню безмол **НОВОЕ**, 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 пшеничная вязкая без молока с растительным маслом</i>	кКал-160.28, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл-24.91
45	<i>Бутерброд с повидлом</i>	кКал-117.75, Белки-2.46, Жиры-0.3, Угл-26.25

Итого за Завтрак1 кКал-307.13, Белки-6.2, Жиры-5.37, 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

200	<i>Борщ с капустой и картофелем (без сметаны)</i>	кКал-67.54, Белки-1.42, Жиры-3.33, Угл-7.84
30	<i>Мясо птицы отварное (филе индейки)</i>	кКал-113.16, Белки-8, Жиры-9.02
134	<i>Макаронные изделия отварные с растительным маслом</i>	кКал-189.75, Белки-5.01, Жиры-4.59, Угл-32.08
200	<i>Компот из свежих плодов</i>	кКал-48.33, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-11.7
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

Итого за Обед кКал-562.78, Белки-19.35, Жиры-17.66, Угл-

### Полдник у.

60	<i>Мясо птицы (филе индейки) тушеное с овощами (без муки и томат-пасты)</i>	кКал-141.93, Белки-7.96, Жиры-11.82, Угл-0.91
134	<i>Каша рисовая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)</i>	кКал-132.2, Белки-2.05, Жиры-4.29, Угл-21.39
200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-29.1, Угл-7.2
120	<i>Яблоко</i>	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
25	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75

Итого за Полдник у. кКал-449.83, Белки-12.49, Жиры-16.84, Угл-

Итого за день кКал-1 408.44, Белки-38.48, Жиры-39.96, Угл-225.31



## Меню безмол **НОВОЕ**, 2ср

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
90	Омлет натуральный без молока	кКал-121.19, Белки-8.71, Жиры-9.39, Угл-0.48
100/3	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	кКал-103.97, Белки-3.15, Жиры-3.82, Угл-14.28
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5

Итого за Завтрак1 кКал-332.26, Белки-14.26, Жиры-13.51, Угл-

### Завтрак2

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

### Обед

50	Салат "Здоровье" 50 ед.	кКал-55.5, Белки-0.84, Жиры-4.15, Угл-3.63
160	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе ЦБ)	кКал-228.52, Белки-10.07, Жиры-12.18, Угл-19.73
200	Кисель плодово-ягодный	кКал-68.72, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-17.52
200	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами (без	кКал-54.52, Белки-1.06, Жиры-1.47, Угл-9.23
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-551.26, Белки-16.87, Жиры-18.48, Угл-

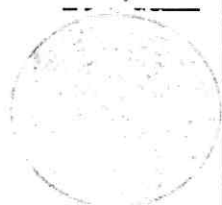
### Полдник у.

130/4	Каша пшеничная вязкая без молока с растительным маслом	кКал-160.28, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл-24.91
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
50	Ватрушка с повидлом	кКал-159.68, Белки-3.22, Жиры-2.11, Угл-32.57
200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-88.7, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-22.94

Итого за Полдник у. кКал-542.26, Белки-9.48, Жиры-7.95, Угл-

Итого за день кКал-1 517.78, Белки-41.61, Жиры-40.14, Угл-249.33

*Засл*



## Меню безмол **НОВОЕ**, 2чт

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 свежих плодов	кКал-48.33, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-11.7
-----	-------------------------	---

Итого за Завтрак2 кКал-48.33, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-11.7

### Обед

200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
200	Суп-лапша	кКал-189.94, Белки-6.09, Жиры-2.67, Угл-35.28
35	Мясо птицы отварное (филе индейки)	кКал-132.2, Белки-9.34, Жиры-10.54
130	Картофельное пюре с растительным маслом	кКал-126.98, Белки-2.22, Жиры-5.04, Угл-18.13
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-622.22, Белки-22.45, Жиры-18.85, Угл-

### Полдник у.

70	Мясо птицы отварное с томатным соусом (филе ЦБ)	кКал-193.5, Белки-10.9, Жиры-10.7, Угл-13.4
120	Яблоко	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
130/4	Каша пшеничная вязкая с растительным маслом	кКал-133.37, Белки-3.61, Жиры-3.29, Угл-22.31
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-565.47, Белки-17.99, Жиры-14.92, Угл-

Итого за день кКал-1 489.28, Белки-45.01, Жиры-38.48, Угл-239.69



## Меню безмол **НОВОЕ**, 2шт

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	кКал-29.1, Угл-7.2
160/5	<b>Каша овсяная "Геркулес" вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)</b>	кКал-136.63, Белки-3.52, Жиры-5.77, Угл- 17.67
45	<b>Бутерброд с повидлом</b>	кКал-117.75, Белки-2.46, Жиры-0.3, Угл- 26.25
<b>Итого за Завтрак1</b>		кКал-283.48, Белки-5.98, Жиры-6.07, Угл-
<b><u>Завтрак2</u></b>		
200	<b>Сок фруктовый</b>	кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2
<b>Итого за Завтрак2</b>		кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2
<b><u>Обед</u></b>		
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>Мясо птицы (филе индейки) тушеное с овощами (без муки и томат-пасты)</b>	кКал-165.4, Белки-9.28, Жиры-13.77, Угл- 1.06
134	<b>Макаронные изделия отварные с растительным маслом</b>	кКал-189.75, Белки-5.01, Жиры-4.59, Угл- 32.08
30	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</b>	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</b>	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8
<b>Итого за Обед</b>		кКал-683.03, Белки-24.47, Жиры-25.19, Угл-
<b><u>Полдник у.</u></b>		
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
120	<b>Яблоко</b>	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
25	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</b>	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
<b>Итого за Полдник у.</b>		кКал-531.54, Белки-16.81, Жиры-20.02, Угл-
<b>Итого за день</b>		кКал-1 590.05, Белки-48.26, Жиры-51.48, Угл- 232.31

