

Меню безмол, 1ин

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

Завтрак1

30	Батон нарезной	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
134	Каша рисовая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	кКал-132.2, Белки-2.05, Жиры-4.29, Угл-21.39

Итого за Завтрак1 кКал-232.13, Белки-4.45, Жиры-4.59, Угл-

Завтрак2

200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-18.15
-----	------------------------------------	--

Итого за Завтрак2 кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-

Обед

70	Гуляш из мяса птицы (филе) без муки	кКал-145.63, Белки-7.9, Жиры-12.03, Угл-1.51
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	Хлеб ржанно-пшеничный для детского питания	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5
200	Кисель плодово-ягодный	кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77
200	Щи из свежей капусты (без сметаны)	кКал-66.86, Белки-1.51, Жиры-3.4, Угл-7.39
134	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56

Итого за Обед кКал-503.3, Белки-17.61, Жиры-21.08, Угл-

Полдник у.

200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
60	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	кКал-167.06, Белки-8.62, Жиры-13.04, Угл-3.67
134	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	кКал-193.21, Белки-5.46, Жиры-4.77, Угл-32.08
120	Яблоко	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84

Итого за Полдник у. кКал-534.8, Белки-16.56, Жиры-18.54, Угл-

Итого за день кКал-1 340.18, Белки-39.06, Жиры-44.3, Угл-198.64



Меню безмол, 1вт

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

Завтрак1

30	Батон нарезной	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
134	Каша пшеничная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	кКал-147.11, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл-21.61

Итого за Завтрак1 кКал-247.04, Белки-6.14, Жиры-5.37, Угл-

Завтрак2

200	Компот из свежих плодов	кКал-55.13, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-13.27
-----	--------------------------------	--

Итого за Завтрак2 кКал-55.13, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-

Обед

20	Огурцы свежие	кКал-2.2, Белки-0.14, Жиры-0.02, Угл-0.38
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
200	Рассольник с перловой крупой (без сметаны)	кКал-83.69, Белки-1.41, Жиры-4.22, Угл-9.97
35	Мясо птицы отварное (филе индейки)	кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47
134	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	кКал-193.21, Белки-5.46, Жиры-4.77, Угл-32.08
200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-18.15

Итого за Обед кКал-624.43, Белки-21.53, Жиры-20.17, Угл-

Полдник у.

60	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	кКал-167.06, Белки-8.62, Жиры-13.04, Угл-3.67
134	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом	кКал-157.65, Белки-3.08, Жиры-4.44, Угл-26.34
200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
120	Яблоко	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84

Итого за Полдник у. кКал-499.24, Белки-14.18, Жиры-18.21, Угл-

Итого за день кКал-1 425.84, Белки-42.01, Жиры-43.91, Угл-217.64

Лис



Меню безмол, 1ср

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

Завтрак1

30	Батон нарезной	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
130/4	Каша овсяная "Геркулес" вязкая без молока с растительным маслом (б/сах) 130/4 ед.	кКал-136.63, Белки-3.52, Жиры-5.77, Угл- 17.67

Итого за Завтрак1 кКал-236.56, Белки-5.92, Жиры-6.07, Угл-

Завтрак2

200	Кисель плодово-ягодный	кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77
-----	-------------------------------	--

Итого за Завтрак2 кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77

Обед

20	Огурцы свежие	кКал-2.2, Белки-0.14, Жиры-0.02, Угл-0.38
200	Свекольник (без сметаны, сахара и томат-пасты)	кКал-86.55, Белки-1.82, Жиры-3.48, Угл- 11.95
150	Плов из мяса птицы (филе)	кКал-338.47, Белки-12.75, Жиры-17.97, Угл- 31.36
200	Компот из свежих плодов	кКал-55.13, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл- 13.27
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-626.35, Белки-19.67, Жиры-22.23, Угл-

Полдник у.

25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
120	Яблоко	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
60	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	кКал-167.06, Белки-8.62, Жиры-13.04, Угл- 3.67
130/4	Картофель отварной с растительным маслом	кКал-156.21, Белки-3.33, Жиры-4.83, Угл- 24.86

Итого за Полдник у. кКал-497.8, Белки-14.43, Жиры-18.6, Угл-

Итого за день кКал-1 395.46, Белки-40.12, Жиры-46.98, Угл-
204.1

Лис



Меню безмол, 1чт

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

Завтрак1

30	Батон нарезной	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
134	Каша пшеничная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	кКал-147.11, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл-21.61

Итого за Завтрак1 кКал-247.04, Белки-6.14, Жиры-5.37, Угл-

Завтрак2

200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-18.15
-----	------------------------------------	--

Итого за Завтрак2 кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-

Обед

20	Огурцы свежие	кКал-2.2, Белки-0.14, Жиры-0.02, Угл-0.38
60	Мясо птицы, припущенное с овощами (филе)	кКал-146.41, Белки-8.29, Жиры-10.88, Угл-3.83
180	Суп-лапша	кКал-101.6, Белки-2.38, Жиры-3.91, Угл-14.18
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5
134	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56
200	Компот из свежих плодов	кКал-55.13, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-13.27

Итого за Обед кКал-561.4, Белки-19.07, Жиры-20.54, Угл-

Полдник у.

200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
30	Мясо птицы отварное дс (филе индейки)	кКал-113.44, Белки-8.01, Жиры-9.04
134	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	кКал-157.65, Белки-3.08, Жиры-4.44, Угл-26.34
120	Яблоко	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84

Итого за Полдник у. кКал-445.62, Белки-13.57, Жиры-14.21, Угл-

Итого за день кКал-1 324.01, Белки-39.22, Жиры-40.21, Угл-203.44

Лис



Меню безмол, 1шт

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

Завтрак1

30	Батон нарезной	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
130/4	Каша "Дружба" вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	кКал-115.05, Белки-2.23, Жиры-4.53, Угл- 16.34

Итого за Завтрак1 кКал-214.98, Белки-4.63, Жиры-4.83, Угл-

Завтрак2

120	Яблоко	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
-----	---------------	---

Итого за Завтрак2 кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84

Обед

180	Суп картофельный с горохом	кКал-106.58, Белки-4.4, Жиры-3.37, Угл- 14.62
60	Рыба припущенная (филе минтая)	кКал-116.87, Белки-11.8, Жиры-7.55, Угл- 0.36
200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5
130	Картофельное пюре с растительным маслом	кКал-126.98, Белки-2.22, Жиры-5.04, Угл- 18.13

Итого за Обед кКал-498.36, Белки-22.42, Жиры-16.46, Угл-

Полдник у.

200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
150	Плов из мяса птицы (филе)	кКал-338.47, Белки-12.75, Жиры-17.97, Угл- 31.36

Итого за Полдник у. кКал-431.4, Белки-14.75, Жиры-18.22, Угл-

Итого за день кКал-1 226.34, Белки-42.28, Жиры-39.99, Угл-
174.92

Лиса

