

Меню 3-7, 1ин

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

Завтрак1

| | | |
|-----|--------------------------------------|--|
| 134 | <i>Каша рисовая вязкая на молоке</i> | кКал-200.36, Белки-3.8, Жиры-5.25, Угл-34.32 |
| 5 | <i>Масло сливочное</i> | кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07 |
| 30 | <i>Батон нарезной</i> | кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3 |
| 200 | <i>Чай с сахаром</i> | кКал-27.93, Угл-6.99 |

Итого за Завтрак1 кКал-333.34, Белки-6.24, Жиры-9.18, Угл-

Завтрак2

| | | |
|-----|----------------------|--|
| 180 | <i>Сок фруктовый</i> | кКал-82.8, Белки-0.9, Жиры-0.18, Угл-18.18 |
|-----|----------------------|--|

Итого за Завтрак2 кКал-82.8, Белки-0.9, Жиры-0.18, Угл-18.18

Обед

| | | |
|-----|---|---|
| 134 | <i>Каша гречневая вязкая с маслом</i> | кКал-126.54, Белки-4.13, Жиры-3.97, Угл-18.61 |
| 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 |
| 205 | <i>Щи из свежей капусты со</i> | кКал-74.96, Белки-1.64, Жиры-4.15, Угл-7.57 |
| 70 | <i>Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)</i> | кКал-167.18, Белки-9.39, Жиры-13.12, Угл-2.99 |
| 200 | <i>Кисель плодово-ягодный</i> | кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77 |

Итого за Обед кКал-523.43, Белки-19.26, Жиры-21.82, Угл-

Полдник у.

| | | |
|-----|---|---|
| 150 | <i>Макаронные изделия с тертым сыром</i> | кКал-237.09, Белки-8.32, Жиры-7.81, Угл-33.21 |
| 200 | <i>Чай с сахаром</i> | кКал-27.93, Угл-6.99 |
| 25 | <i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i> | кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75 |

Итого за Полдник у. кКал-330.02, Белки-10.32, Жиры-8.06, Угл-

Итого за день кКал-1 269.59, Белки-36.72, Жиры-39.24, Угл-

Лиса



Меню 3-7, 1вт

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

Завтрак1

| | | |
|-----|--|--|
| 134 | <i>Каша пшеничная молочная вязкая с маслом</i> | кКал-188.2, Белки-5.58, Жиры-5.97, Угл-27.89 |
| 8 | <i>Сыр (порциями)</i> | кКал-28, Белки-2.1, Жиры-2.13 |
| 30 | <i>Батон нарезной</i> | кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3 |
| 200 | <i>Чай с сахаром</i> | кКал-27.93, Угл-6.99 |

Итого за Завтрак1 кКал-316.13, Белки-10.08, Жиры-8.4, Угл-

Завтрак2

| | | |
|-----|--------------------------------|--|
| 200 | <i>Компот из свежих плодов</i> | 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 | <i>Огурцы свежие</i> | кКал-2.2, Белки-0.14, Жиры-0.02, Угл-0.38 |
| 205 | <i>Рассольник с перловой крупой и сметаной</i> | кКал-91.79, Белки-1.54, Жиры-4.97, Угл-10.15 |
| 70 | <i>Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф</i> | кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49 |
| 130 | <i>Картофельное пюре</i> | кКал-138.52, Белки-3.27, Жиры-4.63, Угл-20.9 |
| 200 | <i>Чай с сахаром</i> | кКал-27.93, Угл-6.99 |
| 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-487.2, Белки-14.13, Жиры-15.9, Угл-

Полдник у.

| | | |
|-----|---|---|
| 103 | <i>Каша манная молочная вязкая с маслом</i> | кКал-133.31, Белки-3.74, Жиры-3.97, Угл-20.52 |
| 60 | <i>Пудинг творожный со сгущенным молоком</i> | кКал-138.89, Белки-9.08, Жиры-5.41, Угл-13.07 |
| 200 | <i>Чай с сахаром</i> | кКал-27.93, Угл-6.99 |
| 25 | <i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i> | кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75 |

Итого за Полдник у. кКал-365.13, Белки-14.82, Жиры-9.63, Угл-

Итого за день кКал-1 223.59, Белки-39.19, Жиры-34.09, Угл-189.99



Меню 3-7, 1ср

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

Завтрак1

| | | |
|-----|---|---|
| 134 | Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом | кКал-173.67, Белки-5.24, Жиры-6.57, Угл-23.29 |
| 30 | Батон нарезной | кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3 |
| 200 | Чай с сахаром | кКал-27.93, Угл-6.99 |

Итого за Завтрак1 кКал-273.6, Белки-7.64, Жиры-6.87, Угл-

Завтрак2

| | | |
|-----|---|---------------------------------------|
| 100 | Кисломолочный продукт для детского питания | 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

| | | |
|-----|---|---|
| 20 | Помидоры свежие 20 ед. | кКал-4.8, Белки-0.22, Жиры-0.04, Угл-0.76 |
| 205 | Свекольник со сметаной | кКал-100.86, Белки-2, Жиры-4.23, Угл-13.62 |
| 150 | Плов из мяса птицы | кКал-356.62, Белки-14.33, Жиры-19.29, Угл-31.36 |
| 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 |

Итого за Обед кКал-610.21, Белки-20.55, Жиры-24.06, Угл-

Полдник у.

| | | |
|-----|---|--|
| 50 | Булочка молочная | кКал-147.4, Белки-4.9, Жиры-1.36, Угл-28.9 |
| 25 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75 |
| 180 | Суп молочный с макаронными изделиями | кКал-118.61, Белки-4.35, Жиры-4.14, Угл-15.8 |
| 200 | Чай с сахаром | кКал-27.93, Угл-6.99 |

Итого за Полдник у. кКал-358.94, Белки-11.25, Жиры-5.75, Угл-

Итого за день кКал-1 320.75, Белки-42.64, Жиры-39.88, Угл-198.1

Лис



Меню 3-7, 1чт

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

Завтрак1

| | | |
|-----|---|--|
| 134 | Каша манная молочная вязкая с маслом | кКал-168.32, Белки-4.68, Жиры-5.1, Угл-25.78 |
| 30 | Батон нарезной | кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3 |
| 200 | Чай с сахаром | кКал-27.93, Угл-6.99 |

Итого за Завтрак1 кКал-268.25, Белки-7.08, Жиры-5.4, Угл-

Завтрак2

| | | |
|-----|---|---------------------------------------|
| 100 | Кисломолочный продукт для детского питания | 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

| | | |
|-----|---|---|
| 20 | Помидоры свежие 20 ед. | кКал-4.8, Белки-0.22, Жиры-0.04, Угл-0.76 |
| 60 | Мясо птицы, припущенное с овощами | кКал-160.94, Белки-9.56, Жиры-11.94, Угл-3.83 |
| 180 | Суп-лапша | кКал-101.6, Белки-2.38, Жиры-3.91, Угл-14.18 |
| 134 | Макаронные изделия отварные с маслом | кКал-183.69, Белки-5.49, Жиры-3.67, Угл-32.13 |
| 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 |

Итого за Обед кКал-598.96, Белки-21.65, Жиры-20.06, Угл-

Полдник у.

| | | |
|-----|---|---|
| 103 | Каша пшеничная молочная вязкая с маслом | кКал-140.48, Белки-4.11, Жиры-3.95, Угл-21.33 |
| 90 | Омлет натуральный | кКал-136.61, Белки-9.46, Жиры-10.21, Угл-1.69 |
| 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 |

Итого за Полдник у. кКал-370.02, Белки-15.57, Жиры-14.41, Угл-

Итого за день кКал-1 315.23, Белки-47.5, Жиры-43.07, Угл-184.07



Меню 3-7, 1шт

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

Завтрак1

| | | |
|-----|------------------------|---|
| 134 | Каша молочная "Дружба" | кКал-159.63, Белки-4.23, Жиры-5.59, Угл-22.92 |
| 5 | Масло сливочное | кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07 |
| 30 | Батон нарезной | кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3 |
| 200 | Чай с сахаром | кКал-27.93, Угл-6.99 |

Итого за Завтрак1 кКал-292.61, Белки-6.67, Жиры-9.52, 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 |
| 130 | Картофельное пюре | кКал-138.52, Белки-3.27, Жиры-4.63, Угл-20.9 |
| 70 | Рыба запеченная с овощами (филе минтая) | кКал-80.44, Белки-7.37, Жиры-4.49, Угл-2.53 |
| 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 |

Итого за Обед кКал-473.47, Белки-19.04, Жиры-12.99, Угл-

Полдник у.

| | | |
|-----|--|---|
| 150 | Плов из мяса птицы | кКал-356.62, Белки-14.33, Жиры-19.29, Угл-31.36 |
| 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 |

Итого за Полдник у. кКал-449.55, Белки-16.33, Жиры-19.54, Угл-

Итого за день кКал-1 297.23, Белки-42.52, Жиры-42.53, Угл-186.51

Лис

