

Меню 3-7, 1пп

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-

ЛисК



Меню 3-7, 1вт

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

Завтрак1

134	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	кКал-188.2, Белки-5.58, Жиры-5.97, Угл-27.89
8	Сыр (порциями)	кКал-28, Белки-2.1, Жиры-2.13
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-316.13, Белки-10.08, Жиры-8.4, 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
205	Рассольник с перловой крупой и сметаной	кКал-91.79, Белки-1.54, Жиры-4.97, Угл-10.15
70	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
130	Картофельное пюре	кКал-138.52, Белки-3.27, Жиры-4.63, Угл-20.9
200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
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-487.2, Белки-14.13, Жиры-15.9, Угл-

Полдник у.

103	Каша манная молочная вязкая с маслом	кКал-133.31, Белки-3.74, Жиры-3.97, Угл-20.52
60	Пудинг творожный со сгущенным молоком	кКал-138.89, Белки-9.08, Жиры-5.41, Угл-13.07
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-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



Меню 3-7, 1чт

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

Завтрак1

134	<i>Каша манная молочная вязкая с маслом</i>	кКал-168.32, Белки-4.68, Жиры-5.1, Угл-25.78
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-268.25, Белки-7.08, Жиры-5.4, 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

20	<i>Огурцы свежие</i>	кКал-2.2, Белки-0.14, Жиры-0.02, Угл-0.38
60	<i>Мясо птицы, припущенное с овощами</i>	кКал-160.94, Белки-9.56, Жиры-11.94, Угл-3.83
180	<i>Суп-лапша</i>	кКал-101.6, Белки-2.38, Жиры-3.91, Угл-14.18
134	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	кКал-183.69, Белки-5.49, Жиры-3.67, Угл-32.13
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
25	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i>	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5

Итого за Обед кКал-596.36, Белки-21.57, Жиры-20.04, Угл-

Полдник у.

103	<i>Каша пшеничная молочная вязкая с маслом</i>	кКал-140.48, Белки-4.11, Жиры-3.95, Угл-21.33
90	<i>Омлет натуральный</i>	кКал-136.61, Белки-9.46, Жиры-10.21, Угл-1.69
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-370.02, Белки-15.57, Жиры-14.41, Угл-

Итого за день кКал-1 312.63, Белки-47.42, Жиры-43.05, Угл-183.69

Лисл



Меню 3-7, 1пт

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

