

Меню безмол, 2пн

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	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
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
200	Борщ с капустой и картофелем (без сметаны и томат-пасты)	кКал-66.64, Белки-1.37, Жиры-3.36, Угл-7.64
35	Мясо птицы отварное (филе индейки)	кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47
130	Рис припущенный (растительное масло)	кКал-196.05, Белки-3.32, Жиры-5.1, Угл- 34.03
200	Кисель плодово-ягодный	кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77

Итого за Обед кКал-551.02, Белки-18.21, Жиры-19.53, 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
160	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе)	кКал-225.9, Белки-9.23, Жиры-11.74, Угл- 20.87
120	Яблоко	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84

Итого за Полдник у. кКал-400.43, Белки-11.71, Жиры-12.47, Угл-

Итого за день кКал-1 243.14, Белки-36, Жиры-38.23, Угл-

Лис



Меню безмол, 2вт

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

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 ржано-пшеничный для детского питания	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5
200	Щи из свежей капусты (без сметаны)	кКал-66.86, Белки-1.51, Жиры-3.4, Угл-7.39
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-595.65, Белки-19.31, Жиры-20.79, Угл-

Полдник у.

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
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

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

Итого за день кКал-1 343.44, Белки-39.18, Жиры-40.53, Угл-207.47



Меню безмол , 2ср

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

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
200	Кисель плодово-ягодный	кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77
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
200	Рассольник ленинградский (без сметаны)	кКал-97.83, Белки-1.97, Жиры-3.62, Угл- 14.31
200	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе)	кКал-279.95, Белки-11.24, Жиры-14.45, Угл- 26.28

Итого за Обед кКал-534.73, Белки-17.45, Жиры-18.67, 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

Итого за Полдник у. кКал-453.2, Белки-16.08, Жиры-18.06, Угл-

Итого за день кКал-1 272.86, Белки-38.6, Жиры-41.65, Угл-
188.26

Лис



Меню безмол, 2чт

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 гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56

Итого за Завтрак1 кКал-235.99, Белки-6.5, Жиры-5.37, 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

60	Рыба припущенная (филе минтая)	кКал-116.87, Белки-11.8, Жиры-7.55, Угл-0.36
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
130	Картофельное пюре с растительным маслом	кКал-126.98, Белки-2.22, Жиры-5.04, Угл-18.13
200	Напиток яблочно-лимонный	кКал-60.3, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-14.69

Итого за Обед кКал-525.75, Белки-20.52, Жиры-17.12, 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
120	Яблоко	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84

Итого за Полдник у. кКал-513, Белки-15.23, Жиры-18.7, Угл-70.94

Итого за день кКал-1 309.49, Белки-42.35, Жиры-41.27, Угл-193.17

Усв



Меню безмол, 2пт

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

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

20	Огурцы свежие	кКал-2.2, Белки-0.14, Жиры-0.02, Угл-0.38
180	Суп картофельный с горохом	кКал-106.58, Белки-4.4, Жиры-3.37, Угл-14.62
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
35	Мясо птицы отварное (филе индейки)	кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47
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 смеси сухофруктов	кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-18.15

Итого за Обед кКал-566.17, Белки-22.36, Жиры-19.52, 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	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	кКал-157.65, Белки-3.08, Жиры-4.44, Угл-26.34

Итого за Полдник у. кКал-417.64, Белки-13.7, Жиры-17.73, Угл-

Итого за день кКал-1 312.45, Белки-42.68, Жиры-43.1, Угл-190.45

