

Меню 10,5 НОВОЕ, 1пп

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

Завтрак1

134	Каша рисовая вязкая на молоке	кКал-200.36, Белки-3.8, Жиры-5.25, Угл-34.32
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-333.34, Белки-6.24, Жиры-9.18, Угл-

Завтрак2

180	Сок фруктовый	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

205	Щи из свежей капусты со	кКал-74.96, Белки-1.64, Жиры-4.15, Угл-7.57
70	Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)	кКал-167.18, Белки-9.39, Жиры-13.12, Угл-2.99
134	Каша гречневая вязкая с маслом	кКал-126.54, Белки-4.13, Жиры-3.97, Угл-18.61
200	Кисель плодово-ягодный	кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2

Итого за Обед кКал-499.43, Белки-18.46, Жиры-21.72, Угл-

Полдник

130	Макаронные изделия с тертым сыром	кКал-202.75, Белки-7.06, Жиры-6.45, Угл-28.97
200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11

Итого за Полдник кКал-282.68, Белки-8.66, Жиры-6.65, Угл-

Итого за день кКал-1 198.25, Белки-34.26, Жиры-37.73, Угл-179.96

Лис



Меню 10,5 НОВОЕ, 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
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2

Итого за Обед кКал-439.2, Белки-12.53, Жиры-15.7, Угл-

Полдник

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
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11

Итого за Полдник кКал-352.13, Белки-14.42, Жиры-9.58, Угл-

Итого за день кКал-1 162.59, Белки-37.19, Жиры-33.84, Угл-177.14

Зис



Меню 10,5 НОВОЕ, 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
130	Плов из мяса птицы	кКал-309.29, Белки-12.43, Жиры-16.72, Угл-27.22
200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2

Итого за Обед кКал-538.88, Белки-17.85, Жиры-21.39, Угл-

Полдник

130	Суп молочный с макаронными изделиями	кКал-85.54, Белки-3.14, Жиры-2.98, Угл-11.4
50	Булочка молочная	кКал-147.4, Белки-4.9, Жиры-1.36, Угл-28.9
200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99

Итого за Полдник кКал-260.87, Белки-8.04, Жиры-4.34, Угл-

Итого за день кКал-1 151.35, Белки-36.73, Жиры-35.8, Угл-170.76

Лис



Меню 10,5 НОВОЕ, 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
180	<i>Суп-лапша</i>	кКал-101.6, Белки-2.38, Жиры-3.91, Угл-14.18
60	<i>Мясо птицы, припущенное с овощами</i>	кКал-160.94, Белки-9.56, Жиры-11.94, Угл-3.83
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
20	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
20	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i>	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2

Итого за Обед кКал-572.36, Белки-20.77, Жиры-19.94, Угл-

Полдник

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
20	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11

Итого за Полдник кКал-216.54, Белки-11.06, Жиры-10.41, Угл-

Полдник у.

103	<i>Каша пшеничная молочная вязкая с маслом</i>	кКал-140.48, Белки-4.11, Жиры-3.95, Угл-21.33
-----	--	---

Итого за Полдник у. кКал-140.48, Белки-4.11, Жиры-3.95, Угл-

Итого за день кКал-1 275.63, Белки-46.22, Жиры-42.9, Угл-175.89

Зис



Меню 10,5 НОВОЕ, 1пт

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
134	<i>Каша молочная "Дружба"</i>	кКал-159.63, Белки-4.23, Жиры-5.59, Угл-22.92
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-292.61, Белки-6.67, Жиры-9.52, Угл-
<u>Завтрак2</u>		
150	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	кКал-57.45, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-14.86
Итого за Завтрак2		кКал-57.45, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-
<u>Обед</u>		
180	<i>Суп картофельный с горохом</i>	кКал-106.58, Белки-4.4, Жиры-3.37, Угл-14.62
70	<i>Рыба запеченная с овощами (филе минтая)</i>	кКал-80.44, Белки-7.37, Жиры-4.49, Угл-2.53
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
20	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
20	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i>	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2
Итого за Обед		кКал-449.47, Белки-18.24, Жиры-12.89, Угл-
<u>Полдник</u>		
130	<i>Плов из мяса птицы</i>	кКал-309.29, Белки-12.43, Жиры-16.72, Угл-27.22
200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-27.93, Угл-6.99
20	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
Итого за Полдник		кКал-389.22, Белки-14.03, Жиры-16.92, Угл-
Итого за день		кКал-1 188.75, Белки-39.27, Жиры-39.4, Угл-170.59

Лиса

