

Меню 10,5 НОВОЕ, 2пн

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

Завтрак1

134	Каша овсяная "Геркулес" вязкая на молоке	кКал-200.49, Белки-5.14, Жиры-6.59, Угл-30.13
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-333.47, Белки-7.58, Жиры-10.52, 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	Помидоры свежие 20 ед.	кКал-4.8, Белки-0.22, Жиры-0.04, Угл-0.76
205	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	кКал-77.19, Белки-1.61, Жиры-4.11, Угл-8.28
70	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
130	Рис припущенный	кКал-185.11, Белки-3.36, Жиры-3.84, Угл-34.09
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-473.79, Белки-12.77, Жиры-14.07, Угл-

Полдник у.

130	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе ЦБ)	кКал-204.81, Белки-9.64, Жиры-11.28, Угл-16.26
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 у. кКал-284.74, Белки-11.24, Жиры-11.48, Угл-

Итого за день кКал-1 147.13, Белки-31.75, Жиры-36.23, Угл-173.82

Лис



Меню 10,5 НОВОЕ, 2вт

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
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-296.25, Белки-9.18, Жиры-7.53, 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

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
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-549.76, Белки-19.72, Жиры-21.34, Угл-

Полдник у.

103	<i>Каша пшеничная молочная вязкая с маслом</i>	кКал-140.48, Белки-4.11, Жиры-3.95, Угл-21.33
60	<i>Пудинг творожный со сгущенным молоком</i>	кКал-166, Белки-9.56, Жиры-5.75, Угл-16.5
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 у. кКал-386.41, Белки-15.27, Жиры-9.9, Угл-

Итого за день кКал-1 287.55, Белки-44.33, Жиры-38.93, Угл-187.04

Лис



Меню 10,5 НОВОЕ, 2ср

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
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-259.56, Белки-6.63, Жиры-5.89, 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	Огурцы свежие	кКал-2.2, Белки-0.14, Жиры-0.02, Угл-0.38
205	Рассольник ленинградский со сметаной	кКал-105.93, Белки-2.1, Жиры-4.37, Угл-14.49
120	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе ЦБ)	кКал-182.07, Белки-8.1, Жиры-9.78, Угл-15.47
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-420.95, Белки-13.64, Жиры-14.65, Угл-

Полдник у.

130	Суп молочный с макаронными изделиями	кКал-85.54, Белки-3.14, Жиры-2.98, Угл-11.4
50	Шанежка наливная	кКал-132.74, Белки-3.68, Жиры-2.76, Угл-23.29
200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99

Итого за Полдник у. кКал-246.21, Белки-6.82, Жиры-5.74, Угл-

Итого за день кКал-1 004.72, Белки-30.29, Жиры-29.48, Угл-155.3

Лис



Меню 10,5 НОВОЕ, 2чт

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

Завтрак1

134	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	кКал-183.29, Белки-5.35, Жиры-5.21, Угл-27.74
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-283.22, Белки-7.75, Жиры-5.51, 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

180	Суп-лапша	кКал-101.6, Белки-2.38, Жиры-3.91, Угл-14.18
70	Рыба запеченная с овощами (филе минтая)	кКал-80.44, Белки-7.37, Жиры-4.49, Угл-2.53
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-444.49, Белки-16.22, Жиры-13.43, Угл-

Полдник у.

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

Итого за Полдник у. кКал-389.22, Белки-14.03, Жиры-16.92, Угл-

Итого за день кКал-1 194.93, Белки-41.2, Жиры-39.06, Угл-169.14

Лис



Меню 10,5 НОВОЕ, 2пт

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

Завтрак1

120	<i>Омлет натуральный</i>	кКал-182.06, Белки-12.6, Жиры-13.61, Угл-2.25
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-315.04, Белки-15.04, Жиры-17.54, Угл-

Завтрак2

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-

Обед

20	<i>Огурцы свежие</i>	кКал-2.2, Белки-0.14, Жиры-0.02, Угл-0.38
180	<i>Суп картофельный с горохом</i>	кКал-106.58, Белки-4.4, Жиры-3.37, Угл-14.62
70	<i>Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф</i>	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
134	<i>Каша гречневая вязкая с маслом</i>	кКал-126.54, Белки-4.13, Жиры-3.97, Угл-18.61
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-442.01, Белки-16.25, Жиры-13.44, Угл-

Полдник у.

134	<i>Каша пшенная молочная вязкая с маслом</i>	кКал-188.2, Белки-5.58, Жиры-5.97, Угл-27.89
50	<i>Булочка домашняя</i>	кКал-203.75, Белки-4.36, Жиры-6.71, Угл-31.49
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 у. кКал-471.88, Белки-11.54, Жиры-12.88, Угл-

Итого за день кКал-1 286.38, Белки-43.16, Жиры-43.93, Угл-181.13

Лиса

