

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-56.68

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 сметаной	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 питания	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-58.14

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 питания	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11

Итого за Полдник кКал-282.68, Белки-8.66, Жиры-6.65,
Угл-46.96

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



22.10.2024

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-50.18

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-13.27

Обед

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 питания	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-437, Белки-12.39, Жиры-15.68, Угл-61.73

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 питания	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11

Итого за Полдник кКал-352.13, Белки-14.42, Жиры-9.58,
Угл-51.58

Итого за день кКал-1 160.39, Белки-37.05, Жиры-33.82,
Угл-176.76



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-45.58

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

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 питания	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-534.08, Белки-17.63, Жиры-21.35, Угл-68.03

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-47.29

Итого за день кКал-1 146.55, Белки-36.51, Жиры-35.76, Угл-170

Лиса



24.10.2024

Меню 10,5 НОВОЕ, 1чт

Выход (г)	Наименование блюда	эв. 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-48.07

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
60	Мясо птицы, припущенное с овощами	кКал-160.94, Белки-9.56, Жиры-11.94, Угл-3.83
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
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	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-570.16, Белки-20.63, Жиры-19.92, Угл-77.33

Полдник

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

Итого за Полдник кКал-357.02, Белки-15.17, Жиры-14.36, Угл-41.01

Итого за день кКал-1 273.43, Белки-46.08, Жиры-42.88, Угл-175.51



25.10.2024

Меню 10,5 НОВОЕ, 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-45.28

Завтрак2

150	Компот из смеси сухофруктов	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-14.86

Обед

180	Суп картофельный с горохом	кКал-106.58, Белки-4.4, Жиры-3.37, Угл-14.62
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 питания	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-449.47, Белки-18.24, Жиры-12.89,
Угл-65.24

Полдник

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 питания	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11

Итого за Полдник кКал-389.22, Белки-14.03, Жиры-16.92,
Угл-45.21

Итого за день кКал-1188.75, Белки-39.27, Жиры-39.4,
Угл-170.59

Гусев

