

Меню 1,5-3, 1пп

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

Завтрак1

145	Каша рисовая вязкая на молоке	кКал-197.7, Белки-4.48, Жиры-5.9, Угл-31.6
20/5	Бутерброд с маслом	кКал-85.05, Белки-1.64, Жиры-3.83, Угл- 11.07
180	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1 кКал-302.7, Белки-6.12, Жиры-9.73, Угл-

Завтрак2

150	Компот из смеси сухофруктов	кКал-64.53, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл- 16.71
-----	-----------------------------	--

Итого за Завтрак2 кКал-64.53, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-

Обед

155	Рассольник с перловой крупой и сметаной	кКал-102.8, Белки-2.34, Жиры-8.6, Угл-11.1
50	Суфле из цыплят	кКал-132.9, Белки-8.1, Жиры-8.9, Угл-4.9
120	Картофель тушеный 120 ед.	кКал-194.82, Белки-2.82, Жиры-10.89, Угл- 21.2
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99
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-546.47, Белки-16.46, Жиры-28.79, Угл-

Полдник у.

60	Рыба запеченная с овощами (филе минтай)	кКал-170.8, Белки-8.2, Жиры-5.1, Угл-22.2
123	Каша гречневая вязкая с маслом	кКал-112.23, Белки-3.8, Жиры-3.17, Угл- 17.17
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
120	Яблоко	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84

Итого за Полдник у. кКал-436.58, Белки-14.08, Жиры-8.95, Угл-

Итого за день кКал-1 350.28, Белки-36.99, Жиры-47.54, Угл-
200.96



Меню 1,5-3, 1вт

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

Завтрак1

145	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	кКал-204.81, Белки-5.59, Жиры-6.69, Угл-307.03
20/10	Бутерброд с сыром	кКал-87, Белки-4.23, Жиры-2.86, Угл-11
180	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1 кКал-311.76, Белки-9.82, Жиры-9.55, 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

40	Салат из свеклы с растительным маслом	кКал-37.7, Белки-0.58, Жиры-2.44, Угл-3.38
150	Суп с макаронными изделиями	кКал-72.98, Белки-1.72, Жиры-1.77, Угл-12.47
50/20	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
120	Картофельное пюре*	кКал-118.65, Белки-3.04, Жиры-3.23, Угл-19.32
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99
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-428.04, Белки-12.92, Жиры-13.52, Угл-

Полдник у.

134	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	кКал-183.29, Белки-5.35, Жиры-5.21, Угл-27.74
60	Пудинг твороженный со сгущенным молоком	кКал-138.89, Белки-9.08, Жиры-5.41, Угл-13.07
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11

Итого за Полдник у. кКал-394.13, Белки-16.03, Жиры-10.82, Угл-

Итого за день кКал-1211.93, Белки-41.97, Жиры-37.09, Угл-452.77



Меню 1,5-3, 1ср

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

Завтрак1

145	Каши гречневая молочная вязкая с маслом	кКал-161.3, Белки-5.22, Жиры-5.8, Угл-21.8
20/5	Бутерброд с маслом	кКал-85.05, Белки-1.64, Жиры-3.83, Угл-11.07
180	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1 кКал-266.3, Белки-6.86, Жиры-9.63, 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

150	Плов из мяса птицы	кКал-356.62, Белки-14.33, Жиры-19.29, Угл-31.36
155	Свекольник со сметаной	кКал-80.22, Белки-1.62, Жиры-3.32, Угл-10.89
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99
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-552.79, Белки-19.15, Жиры-23.01, Угл-

Полдник у.

130	Макаронные изделия с тертым сыром	кКал-199.63, Белки-6.65, Жиры-6.29, Угл-28.97
50	Ватрушка с повидлом	кКал-162.12, Белки-3.18, Жиры-2.1, Угл-32.49
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
120	Яблоко	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84

Итого за Полдник у. кКал-515.3, Белки-11.91, Жиры-9.07, Угл-

Итого за день кКал-1412.39, Белки-41.12, Жиры-44.91, Угл-210.69



Меню 1,5-3, 1чт

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

Завтрак1

145	Каши манная молочная вязкая с маслом	кКал-201.3, Белки-4.5, Жиры-5.2, Угл-34
20/10	Бутерброд с сыром	кКал-87, Белки-4.23, Жиры-2.86, Угл-11
180	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1 кКал-308.25, Белки-8.73, Жиры-8.06, 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

60	Мясо птицы, отварное с томатным соусом (филе ЦБ)	кКал-165.8, Белки-9.11, Жиры-8.62, Угл-11.4
40	Винегрет овощной	кКал-40.91, Белки-0.57, Жиры-2.6, Угл-3.79
155	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со	кКал-59.86, Белки-1.11, Жиры-2.42, Угл-8.31
123	Каши гречневая вязкая с маслом	кКал-112.23, Белки-3.8, Жиры-3.17, Угл-17.17
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99
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-494.75, Белки-17.79, Жиры-17.21, Угл-

Полдник у.

150	Суп молочный с пшеном	кКал-101.15, Белки-3.56, Жиры-3.67, Угл-13.32
50	Шанежка наливная	кКал-133.35, Белки-3.69, Жиры-3.13, Угл-22.58
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
120	Яблоко	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84

Итого за Полдник у. кКал-388.05, Белки-9.33, Жиры-7.48, Угл-

Итого за день кКал-1 269.05, Белки-39.05, Жиры-35.95, Угл-195.68



Меню 1,5-3, 1шт

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

Завтрак1

145	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	кКал-201.32, Белки-5.71, Жиры-7.1, Угл- 28.37
20/5	Бутерброд с маслом	кКал-85.05, Белки-1.64, Жиры-3.83, Угл- 11.07
180	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1 кКал-306.32, Белки-7.35, Жиры-10.93, Угл-

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-

Обед

40	Салат "Степной" 40 ед.	кКал-35.67, Белки-0.64, Жиры-2.08, Угл-3.51
150	Суп картофельный с горохом	кКал-135.8, Белки-3.8, Жиры-2.7, Угл-23.9
50/20	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
123	Макаронные изделия отварные с маслом	кКал-161.79, Белки-4.64, Жиры-2.72, Угл- 29.65
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99
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-531.97, Белки-16.66, Жиры-13.58, Угл-

Полдник у.

150	Запеканка картофельная с мясом птицы (ЦБ)	кКал-327.13, Белки-14.28, Жиры-19.37, Угл- 24.1
150	Компот из свежих плодов	кКал-43.23, Белки-0.09, Жиры-0.09, Угл- 10.52
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
120	Яблоко	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84

Итого за Полдник у. кКал-503.96, Белки-16.45, Жиры-20.14, Угл-

Итого за день кКал-1399.7, Белки-40.79, Жиры-44.72, Угл-
209.49

