

## Меню 3-7, Инн

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

### Завтрак1

165	Каша рисовая вязкая на молоке	кКал-225, Белки-5.1, Жиры-6.8, Угл-36
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
35	Бутерброд с маслом	кКал-111.05, Белки-2.44, Жиры-3.93, Угл-16.57

Итого за Завтрак1 кКал-365.15, Белки-7.54, Жиры-10.73, Угл-

### Завтрак2

200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-88.7, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-22.94
-----	-----------------------------	---

Итого за Завтрак2 кКал-88.7, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-22.94

### Обед

200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
205	Рассольник с перловой крупой и сметаной	кКал-136, Белки-3.1, Жиры-11.38, Угл-14.8
70	Суфле из цыплят	кКал-183.63, Белки-11.81, Жиры-13.4, Угл-4.1
130	Картофель тушеный 130 ед.	кКал-131.87, Белки-3.29, Жиры-2.89, Угл-23.03
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

Итого за Обед кКал-600.6, Белки-22.2, Жиры-28.17, Угл-

### Полдник у.

134	Каша гречневая вязкая с маслом	кКал-126.54, Белки-4.13, Жиры-3.97, Угл-18.61
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
70	Рыба запеченная с овощами	кКал-83.15, Белки-7.33, Жиры-4.83, Угл-2.48
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5

Итого за Полдник у. кКал-316.79, Белки-13.86, Жиры-9.1, Угл-

Итого за день кКал-1371.24, Белки-44.04, Жиры-48.09, Угл-201.88



## Меню 3-7, 1вт

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

### Завтрак1

155	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	кКал-219.66, Белки-6.44, Жиры-7.17, Угл-32.18
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
30/10	Бутерброд с сыром	кКал-113, Белки-5.03, Жиры-2.96, Угл-16.5

Итого за Завтрак1 кКал-361.76, Белки-11.47, Жиры-10.13, Угл-

### Завтрак2

100	Кисломолочный продукт для детского питания	кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1
9	Печенье	кКал-37.26, Белки-0.77, Жиры-1.02, Угл-6.27

Итого за Завтрак2 кКал-115.26, Белки-3.97, Жиры-4.22, Угл-

### Обед

50	Салат из свеклы с растительным маслом	кКал-46.71, Белки-0.71, Жиры-3.04, Угл-4.14
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
50/20	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом и/ф	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
200	Суп с макаронными изделиями	кКал-103.73, Белки-2.62, Жиры-2.52, Угл-17.6
130	Картофельное пюре*	кКал-128.54, Белки-3.29, Жиры-3.5, Угл-20.93
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8

Итого за Обед кКал-534.84, Белки-15.8, Жиры-15.34, Угл-

### Полдник у.

200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
60	Пудинг творожный со сгущенным молоком	кКал-138.89, Белки-9.08, Жиры-5.41, Угл-13.07
155	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	кКал-217.04, Белки-5.42, Жиры-5.29, Угл-28.15
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5

Итого за Полдник у. кКал-463.03, Белки-16.9, Жиры-11, Угл-64.92

Итого за день кКал-1 474.89, Белки-48.14, Жиры-40.69, Угл-219.83





## Меню 3-7, 1ср

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

### Завтрак1

165	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	кКал-183.64, Белки-5.94, Жиры-6.69, Угл-24.84
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
35	Бутерброд с маслом	кКал-111.05, Белки-2.44, Жиры-3.93, Угл-16.57

Итого за Завтрак1 кКал-323.79, Белки-8.38, Жиры-10.62, 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

205	Свекольник со сметаной	кКал-100.86, Белки-2, Жиры-4.23, Угл-13.62
150	Плов из мяса птицы	кКал-356.62, Белки-14.33, Жиры-19.29, Угл-31.36
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
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

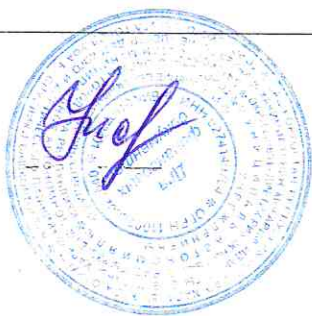
Итого за Обед кКал-606.58, Белки-20.33, Жиры-24.02, Угл-

### Полдник у.

200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
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
120	Яблоко	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75

Итого за Полдник у. кКал-537.45, Белки-12.31, Жиры-9.12, Угл-

Итого за день кКал-1545.82, Белки-44.22, Жиры-46.96, Угл-236.39



## Меню 3-7, 1чт

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
165	Каши манная молочная вязкая с маслом	кКал-229.1, Белки-5.23, Жиры-5.93, Угл-38.7
30/10	Бутерброд с сыром	кКал-113, Белки-5.03, Жиры-2.96, Угл-16.5
Итого за Завтрак1		кКал-371.2, Белки-10.26, Жиры-8.89, Угл-
<u>Завтрак2</u>		
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
<u>Обед</u>		
50	Винегрет овощной	кКал-45.52, Белки-0.71, Жиры-2.62, Угл-4.73
205	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со	кКал-76.88, Белки-1.43, Жиры-2.98, Угл-10.98
60	Мясо птицы, отварное с томатным соусом (филе ЦБ)	кКал-165.8, Белки-9.11, Жиры-8.62, Угл-11.4
134	Каши гречневая вязкая с маслом	кКал-126.54, Белки-4.13, Жиры-3.97, Угл-18.61
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
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
Итого за Обед		кКал-563.84, Белки-19.38, Жиры-18.69, Угл-
<u>Полдник у.</u>		
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
50	Шанежка наливная	кКал-133.35, Белки-3.69, Жиры-3.13, Угл-22.58
120	Яблоко	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
180	Суп молочный с пшеном	кКал-121.38, Белки-4.28, Жиры-4.4, Угл-15.98
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
Итого за Полдник у.		кКал-430.43, Белки-10.45, Жиры-8.26, Угл-
Итого за день		кКал-1 443.47, Белки-43.29, Жиры-39.04, Угл-228.02





## Меню 3-7, 1шт

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

### Завтрак1

200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
155	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	кКал-215.7, Белки-6.2, Жиры-7.7, Угл-30.4
35	Бутерброд с маслом	кКал-111.05, Белки-2.44, Жиры-3.93, Угл-16.57

Итого за Завтрак1

### Завтрак2

200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-88.7, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-22.94
-----	-----------------------------	---

Итого за Завтрак2

### Обед

50	Салат "Степной"	кКал-44.6, Белки-0.8, Жиры-2.6, Угл-4.38
200	Суп картофельный с горохом	кКал-114.33, Белки-4.73, Жиры-3.64, Угл-15.59
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
50/20	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
134	Макаронные изделия отварные с маслом	кКал-183.69, Белки-5.49, Жиры-3.67, Угл-32.13
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

Итого за Обед

### Полдник у.

160	Запеканка картофельная с мясом птицы (ЦБ)	кКал-348.97, Белки-15.23, Жиры-20.66, Угл-25.71
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5

Итого за Полдник у.

Итого за день

кКал-1475.1, Белки-46.11, Жиры-48.77, Угл-214.56

