

## Меню безмол, 1пп

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

### Завтрак1

30	<b>Батон нарезной</b>	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	<b>Чай с сахаром</b>	кКал-27.93, Угл-6.99
134	<b>Каша рисовая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)</b>	кКал-132.2, Белки-2.05, Жиры-4.29, Угл-21.39

Итого за Завтрак1 кКал-232.13, Белки-4.45, Жиры-4.59, Угл-

### Завтрак2

200	<b>Компот из свежих плодов</b>	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

200	<b>Щи из свежей капусты (без сметаны)</b>	кКал-66.86, Белки-1.51, Жиры-3.4, Угл-7.39
134	<b>Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)</b>	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56
70	<b>Гуляш из мяса птицы (филе) без муки</b>	кКал-145.63, Белки-7.9, Жиры-12.03, Угл-1.51
200	<b>Чай с сахаром</b>	кКал-27.93, Угл-6.99
25	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</b>	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</b>	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5

Итого за Обед кКал-496.48, Белки-17.51, Жиры-21, Угл-59.7

### Полдник у.

120	<b>Яблоко</b>	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
60	<b>Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами</b>	кКал-167.06, Белки-8.62, Жиры-13.04, Угл-3.67
134	<b>Макаронные изделия отварные с растительным маслом</b>	кКал-193.21, Белки-5.46, Жиры-4.77, Угл-32.08
200	<b>Чай с сахаром</b>	кКал-27.93, Угл-6.99
25	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</b>	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75

Итого за Полдник у. кКал-534.8, Белки-16.56, Жиры-18.54, Угл-

Итого за день кКал-1 318.54, Белки-38.68, Жиры-44.29, Угл-191.98

*Лиса*



## Меню безмол, 1вт

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

### Завтрак1

200	<b>Чай с сахаром</b>	кКал-27.93, Угл-6.99
30	<b>Батон нарезной</b>	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
134	<b>Каша пшеничная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)</b>	кКал-147.11, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл-21.61

Итого за Завтрак1 кКал-247.04, Белки-6.14, Жиры-5.37, Угл-

### Завтрак2

120	<b>Яблоко</b>	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
-----	---------------	---

Итого за Завтрак2 кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84

### Обед

200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-18.15
30	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</b>	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</b>	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8
200	<b>Рассольник с перловой крупой (без сметаны)</b>	кКал-83.69, Белки-1.41, Жиры-4.22, Угл-9.97
35	<b>Мясо птицы отварное (филе индейки)</b>	кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47
134	<b>Макаронные изделия отварные с растительным маслом</b>	кКал-193.21, Белки-5.46, Жиры-4.77, Угл-32.08

Итого за Обед кКал-622.23, Белки-21.39, Жиры-20.15, Угл-

### Полдник у.

60	<b>Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами</b>	кКал-167.06, Белки-8.62, Жиры-13.04, Угл-3.67
134	<b>Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом</b>	кКал-157.65, Белки-3.08, Жиры-4.44, Угл-26.34
207	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	кКал-27.93, Угл-6.99
25	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</b>	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75

Итого за Полдник у. кКал-417.64, Белки-13.7, Жиры-17.73, Угл-

Итого за день кКал-1 368.51, Белки-41.71, Жиры-43.73, Угл-203.99



## Меню безмол, 1ср

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

### Завтрак1

207	<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	кКал-27.93, Угл-6.99
30	<i>Батон нарезной</i>	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
130/4	<i>Каша овсяная "Геркулес" вязкая без молока с растительным маслом (б/сах) 130/4 ед.</i>	кКал-136.63, Белки-3.52, Жиры-5.77, Угл- 17.67

Итого за Завтрак1 кКал-236.56, Белки-5.92, Жиры-6.07, 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

150	<i>Плов из мяса птицы (филе)</i>	кКал-338.47, Белки-12.75, Жиры-17.97, Угл- 31.36
200	<i>Кисель плодово-ягодный</i>	кКал-33.79, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.53
200	<i>Свекольник (без сметаны, сахара и томат-пасты)</i>	кКал-86.55, Белки-1.82, Жиры-3.48, Угл- 11.95
30	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i>	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8

Итого за Обед кКал-602.81, Белки-19.47, Жиры-22.13, Угл-

### Полдник у.

200	<i>Чай витаминизированный</i>	кКал-39.4, Угл-9.8
25	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
120	<i>Яблоко</i>	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
60	<i>Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами</i>	кКал-167.06, Белки-8.62, Жиры-13.04, Угл- 3.67
130/4	<i>Картофель отварной с растительным маслом</i>	кКал-156.21, Белки-3.33, Жиры-4.83, Угл- 24.86

Итого за Полдник у. кКал-509.27, Белки-14.43, Жиры-18.6, Угл-

Итого за день кКал-1 403.77, Белки-39.98, Жиры-46.96, Угл-  
206.29

