

Меню 1,5-3 , 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
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
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1 кКал-353.49, Белки-9.68, Жиры-12.65, Угл-

Завтрак2

150	Компот из свежих плодов	кКал-40.35, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-9.7
-----	--------------------------------	--

Итого за Завтрак2 кКал-40.35, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-9.7

Обед

155	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	кКал-59.92, Белки-1.24, Жиры-3.27, Угл-6.25
60	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф	кКал-78.59, Белки-4.27, Жиры-5.52, Угл-2.93
120	Рис припущенный	кКал-170.56, Белки-3.1, Жиры-3.51, Угл-31.47
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-425.02, Белки-11.81, Жиры-12.7, Угл-

Полдник у.

60	Мясо птицы, припущенное с овощами	кКал-160.94, Белки-9.56, Жиры-11.94, Угл-3.83
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

Итого за Полдник у. кКал-345.12, Белки-14.96, Жиры-15.31, Угл-

Итого за день кКал-1163.98, Белки-36.57, Жиры-40.78, Угл-163.02

Лис



Меню 1,5-3 , 2вт

Выход (г)	Наименование блюда	эн. 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
5	Масло сливочное	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
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
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1 кКал-321.32, Белки-9.22, Жиры-11.16, 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

20	Свекла отварная	кКал-10.75, Белки-0.38, Жиры-0.03, Угл-2.25
155	Щи из свежей капусты со	кКал-58.24, Белки-1.26, Жиры-3.3, Угл-5.72
50	Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)	кКал-133.39, Белки-7.72, Жиры-10.59, Угл-1.9
123	Макаронные изделия отварные с маслом	кКал-164.98, Белки-5.06, Жиры-2.89, Угл-29.65
150	Компот из свежих плодов	кКал-40.35, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-9.7
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-503.71, Белки-17.74, Жиры-17.33, Угл-

Полдник у.

103	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	кКал-140.48, Белки-4.11, Жиры-3.95, Угл-21.33
60	Пудинг творожный 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
120	Яблоко	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84

Итого за Полдник у. кКал-432.92, Белки-15.27, Жиры-10.04, Угл-

Итого за день кКал-1 315.4, Белки-42.56, Жиры-38.6, Угл-

Уис



Меню 1,5-3 , 2ср

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

Завтрак1

134	<i>Каша молочная "Дружба"</i>	кКал-159.63, Белки-4.23, Жиры-5.59, Угл-22.92
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
150	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1 кКал-284.63, Белки-6.67, Жиры-9.52, Угл-

Завтрак2

100	<i>Кисломолочный продукт для детского питания</i>	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

155	<i>Рассольник ленинградский со сметаной 150/5 ед.</i>	кКал-81.47, Белки-1.61, Жиры-3.46, Угл-10.91
150	<i>Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе ЦБ)</i>	кКал-226.94, Белки-10.07, Жиры-12.18, Угл-19.33
150	<i>Кисель плодово-ягодный</i>	кКал-25.34, Белки-0.08, Жиры-0.06, Угл-6.4
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-429.75, Белки-14.96, Жиры-16.1, Угл-

Полдник у.

150	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	кКал-99.19, Белки-3.62, Жиры-3.47, Угл-13.2
50	<i>Шанежка наливная</i>	кКал-132.74, Белки-3.68, Жиры-2.76, Угл-23.29
150	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-19.95, Угл-4.99
20	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
120	<i>Яблоко</i>	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84

Итого за Полдник у. кКал-385.48, Белки-9.38, Жиры-6.91, Угл-

Итого за день кКал-1 177.86, Белки-34.21, Жиры-35.73, Угл-180.54

Лис



Меню 1,5-3 , 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
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1 кКал-275.24, 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

40	Салат из белокочанной капусты с морковью	кКал-41.08, Белки-0.9, Жиры-2.05, Угл-4.61
150	Суп-лапша	кКал-85.82, Белки-2.02, Жиры-3.26, Угл-12.05
60	Рыба запеченная с овощами (филе минтая)	кКал-170.8, Белки-8.2, Жиры-5.1, Угл-22.2
120	Картофельное пюре	кКал-127.52, Белки-3.02, Жиры-4.24, Угл-19.29
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-541.17, Белки-17.34, Жиры-15.05, Угл-

Полдник у.

150	Плов из мяса птицы	кКал-356.62, Белки-14.33, Жиры-19.29, Угл-31.36
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-428.57, Белки-15.93, Жиры-19.49, Угл-

Итого за день кКал-1 322.98, Белки-44.22, Жиры-43.25, Угл-187.82

Лис



Меню 1,5-3, 2пт

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

Завтрак1

120	Омлет натуральный	кКал-182.06, Белки-12.6, Жиры-13.61, Угл-2.25
5	Масло сливочное	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
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
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1 кКал-335.06, Белки-17.14, Жиры-19.67, Угл-

Завтрак2

120	Яблоко	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

20	Свекла отварная	кКал-10.75, Белки-0.38, Жиры-0.03, Угл-2.25
150	Суп картофельный с горохом	кКал-88.66, Белки-3.67, Жиры-2.79, Угл-12.18
60	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф	кКал-78.59, Белки-4.27, Жиры-5.52, Угл-2.93
123	Каша гречневая вязкая с маслом	кКал-112.23, Белки-3.8, Жиры-3.17, Угл-17.17
150	Компот из смеси сухофруктов	кКал-57.45, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-14.86
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-443.68, Белки-15.65, Жиры-11.98, Угл-

Полдник у.

134	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	кКал-188.2, Белки-5.58, Жиры-5.97, Угл-27.89
50	Булочка домашняя	кКал-203.75, Белки-4.36, Жиры-6.71, Угл-31.49
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

Итого за Полдник у. кКал-463.9, Белки-11.54, Жиры-12.88, Угл-

Итого за день кКал-1 324.24, Белки-44.81, Жиры-45.01, Угл-186.41

