

## Меню безмол, 2пн

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

### Завтрак1

30	<b>Батон нарезной</b>	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	<b>Чай с сахаром</b>	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
130/4	<b>Каши овсяная "Геркулес" вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)</b>	181,2	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	<b>Компот из свежих плодов</b>	294,11	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

25	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания</b>	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</b>	421,06	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5
200	<b>Борщ с капустой и картофелем (без сметаны и томат-пасты)</b>	56,45	кКал-66.64, Белки-1.37, Жиры-3.36, Угл-7.64
35	<b>Мясо птицы отварное (филе индейки)</b>	108,98	кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47
130	<b>Рис припущенный (растительное масло)</b>	610,04	кКал-196.05, Белки-3.32, Жиры-5.1, Угл-34.03
200	<b>Кисель плодово-ягодный</b>	305,1	кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77

Итого за Обед

кКал-548.82, Белки-18.07, Жиры-19.51, Угл-

### Полдник у.

200	<b>Чай с сахаром</b>	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
25	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания</b>	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
60	<b>Мясо птицы, припущенное с овощами (филе)</b>	108,92	кКал-146.41, Белки-8.29, Жиры-10.88, Угл-3.83
134	<b>Каши гречневая вязкая без молока с растительным маслом</b>	175,17	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56
120	<b>Яблоко</b>	38,01	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84

Итого за Полдник у.

кКал-457, Белки-14.87, Жиры-16.68, Угл-

Итого за день

кКал-1 297.51, Белки-39.02, Жиры-42.42, Угл-190.89

*Иск*



## Меню безмол, 2вт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>			
30	<b>Батон нарезной</b>	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	<b>Чай с сахаром</b>	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
134	<b>Каша пшеничная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)</b>	470,7	кКал-147.11, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл-21.61
<b>Итого за Завтрак1</b>			кКал-247.04, Белки-6.14, Жиры-5.37, Угл-
<b><u>Завтрак2</u></b>			
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	293,07	кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-18.15
<b>Итого за Завтрак2</b>			кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-
<b><u>Обед</u></b>			
20	<b>Свекла отварная</b>	1,12	кКал-10.75, Белки-0.38, Жиры-0.03, Угл-2.25
25	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания</b>	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</b>	421,06	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5
70	<b>Гуляш из мяса птицы (филе) без муки</b>	233,92	кКал-145.63, Белки-7.9, Жиры-12.03, Угл-1.51
200	<b>Щи из свежей капусты (без сметаны)</b>	53,17	кКал-66.86, Белки-1.51, Жиры-3.4, Угл-7.39
134	<b>Макаронные изделия отварные с растительным маслом</b>	211,28	кКал-193.21, Белки-5.46, Жиры-4.77, Угл-32.08
200	<b>Компот из свежих плодов</b>	294,11	кКал-55.13, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-13.27
<b>Итого за Обед</b>			кКал-591.58, Белки-19.41, Жиры-20.89, Угл-
<b><u>Полдник у.</u></b>			
120	<b>Яблоко</b>	38,01	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
200	<b>Чай с сахаром</b>	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
25	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания</b>	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
134	<b>Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом</b>	548,03	кКал-157.65, Белки-3.08, Жиры-4.44, Угл-26.34
30	<b>Мясо птицы отварное дс (филе индейки)</b>	108,97	кКал-113.44, Белки-8.01, Жиры-9.04
<b>Итого за Полдник у.</b>			кКал-445.62, Белки-13.57, Жиры-14.21, Угл-
<b>Итого за день</b>			кКал-1 354.19, Белки-39.56, Жиры-40.56, Угл-209.72

*Уфя*



## Меню безмол , 2ср

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>			
30	<b>Батон нарезной</b>	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	<b>Чай с сахаром</b>	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
130/4	<b>Каша "Дружба" вязкая без молока с растительным маслом</b>	493,16	кКал-115.05, Белки-2.23, Жиры-4.53, Угл-16.34
<b>Итого за Завтрак1</b>			кКал-214.98, Белки-4.63, Жиры-4.83, Угл-
<b><u>Завтрак2</u></b>			
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	293,07	кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-18.15
<b>Итого за Завтрак2</b>			кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-
<b><u>Обед</u></b>			
200	<b>Кисель плодово-ягодный</b>	305,1	кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77
25	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания</b>	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</b>	421,06	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5
200	<b>Рассольник ленинградский (без сметаны)</b>	54,01	кКал-97.83, Белки-1.97, Жиры-3.62, Угл-14.31
200	<b>Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе)</b>	684,48	кКал-279.95, Белки-11.24, Жиры-14.45, Угл-26.28
<b>Итого за Обед</b>			кКал-532.53, Белки-17.31, Жиры-18.65, Угл-
<b><u>Полдник у.</u></b>			
200	<b>Чай с сахаром</b>	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
25	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания</b>	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
60	<b>Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами</b>	108,94	кКал-167.06, Белки-8.62, Жиры-13.04, Угл-3.67
134	<b>Макаронные изделия отварные с растительным маслом</b>	211,28	кКал-193.21, Белки-5.46, Жиры-4.77, Угл-32.08
<b>Итого за Полдник у.</b>			кКал-453.2, Белки-16.08, Жиры-18.06, Угл-
<b>Итого за день</b>			кКал-1 270.66, Белки-38.46, Жиры-41.63, Угл-187.88

*Уфа*



## Меню безмол, 2чт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>			
30	<b>Батон нарезной</b>	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	<b>Чай с сахаром</b>	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
134	<b>Каши гречневая вязкая без молока с растительным маслом</b>	175,17	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56
<b>Итого за Завтрак1</b>			кКал-235.99, Белки-6.5, Жиры-5.37, Угл-
<b><u>Завтрак2</u></b>			
200	<b>Кисель плодово-ягодный</b>	305,1	кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77
<b>Итого за Завтрак2</b>			кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77
<b><u>Обед</u></b>			
40	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b>	2,05	кКал-41.08, Белки-0.9, Жиры-2.05, Угл-4.61
180	<b>Суп-лапша</b>	66,92	кКал-101.6, Белки-2.38, Жиры-3.91, Угл-14.18
200	<b>Чай с сахаром</b>	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
25	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания</b>	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</b>	421,06	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5
60	<b>Рыба припущенная (филе минтая)</b>	588,02	кКал-116.87, Белки-11.8, Жиры-7.55, Угл-0.36
130	<b>Картофельное пюре с растительным маслом</b>	138,11	кКал-126.98, Белки-2.22, Жиры-5.04, Угл-18.13
<b>Итого за Обед</b>			кКал-534.46, Белки-21.3, Жиры-19.05, Угл-
<b><u>Полдник у.</u></b>			
200	<b>Чай с сахаром</b>	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
25	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания</b>	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
150	<b>Плов из мяса птицы (филе)</b>	131,88	кКал-338.47, Белки-12.75, Жиры-17.97, Угл-31.36
120	<b>Яблоко</b>	38,01	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
<b>Итого за Полдник у.</b>			кКал-513, Белки-15.23, Жиры-18.7, Угл-
<b>Итого за день</b>			кКал-1 318.2, Белки-43.13, Жиры-43.2, Угл-

*Лиса*



## Меню безмол, 2шт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>			
30	<b>Батон нарезной</b>	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	<b>Чай с сахаром</b>	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
134	<b>Каша пшеничная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)</b>	470,39	кКал-147.11, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл-21.61
<b>Итого за Завтрак1</b>			кКал-247.04, Белки-6.14, Жиры-5.37, Угл-
<b><u>Завтрак2</u></b>			
120	<b>Яблоко</b>	38,01	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
<b>Итого за Завтрак2</b>			кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
<b><u>Обед</u></b>			
20	<b>Свекла отварная</b>	1,12	кКал-10.75, Белки-0.38, Жиры-0.03, Угл-2.25
180	<b>Суп картофельный с горохом</b>	129,1	кКал-106.58, Белки-4.4, Жиры-3.37, Угл-14.62
25	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания</b>	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</b>	421,06	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5
35	<b>Мясо птицы отварное (филе индейки)</b>	108,98	кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47
134	<b>Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом</b>	175,17	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	293,07	кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-18.15
<b>Итого за Обед</b>			кКал-574.72, Белки-22.6, Жиры-19.53, Угл-
<b><u>Полдник у.</u></b>			
200	<b>Чай с сахаром</b>	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
25	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания</b>	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
60	<b>Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами</b>	108,94	кКал-167.06, Белки-8.62, Жиры-13.04, Угл-3.67
134	<b>Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом</b>	548,03	кКал-157.65, Белки-3.08, Жиры-4.44, Угл-26.34
<b>Итого за Полдник у.</b>			кКал-417.64, Белки-13.7, Жиры-17.73, Угл-
<b>Итого за день</b>			кКал-1 321, Белки-42.92, Жиры-43.11, Угл-

*Лиса*

