

Меню 1,5-3 , 2пн

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>			
134	Каша овсяная "Геркулес" вязкая на молоке	181,82	кКал-200.49, Белки-5.14, Жиры-6.59, Угл-30.13
5	Масло сливочное	401,06	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
8	Сыр (порциями)	27,09	кКал-28, Белки-2.1, Жиры-2.13
30	Батон нарезной	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
150	Чай с сахаром	282,1	кКал-19.95, Угл-4.99
Итого за Завтрак1			кКал-353.49, Белки-9.68, Жиры-12.65, Угл-
<u>Завтрак2</u>			
150	Компот из свежих плодов	294,1	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
<u>Обед</u>			
155	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	56,1	кКал-59.92, Белки-1.24, Жиры-3.27, Угл-6.25
60	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф	445,76	кКал-78.59, Белки-4.27, Жиры-5.52, Угл-2.93
120	Рис припущенный	608	кКал-170.56, Белки-3.1, Жиры-3.51, Угл-31.47
150	Чай с сахаром	282,1	кКал-19.95, Угл-4.99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,01	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2
Итого за Обед			кКал-425.02, Белки-11.81, Жиры-12.7, Угл-
<u>Полдник у.</u>			
60	Мясо птицы, припущенное с овощами	108,91	кКал-160.94, Белки-9.56, Жиры-11.94, Угл-3.83
123	Каша гречневая вязкая с маслом	175,1	кКал-112.23, Белки-3.8, Жиры-3.17, Угл-17.17
150	Чай с сахаром	282,1	кКал-19.95, Угл-4.99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,9	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-1 163.98, Белки-36.57, Жиры-40.78, Угл-163.02



Меню 1,5-3, 2вт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>			
134	Каша манная молочная вязкая с маслом	7,23	кКал-168.32, Белки-4.68, Жиры-5.1, Угл-25.78
5	Масло сливочное	401,06	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
8	Сыр (порциями)	27,09	кКал-28, Белки-2.1, Жиры-2.13
30	Батон нарезной	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
150	Чай с сахаром	282,1	кКал-19.95, Угл-4.99
Итого за Завтрак1			кКал-321.32, Белки-9.22, Жиры-11.16, Угл-
<u>Завтрак2</u>			
150	Компот из смеси сухофруктов	293,06	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-
<u>Обед</u>			
20	Свекла отварная	1,12	кКал-10.75, Белки-0.38, Жиры-0.03, Угл-2.25
155	Щи из свежей капусты со сметаной	53,06	кКал-58.24, Белки-1.26, Жиры-3.3, Угл-5.72
50	Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)	233,91	кКал-133.39, Белки-7.72, Жиры-10.59, Угл-1.9
123	Макаронные изделия отварные с маслом	211,08	кКал-164.98, Белки-5.06, Жиры-2.89, Угл-29.65
150	Компот из свежих плодов	294,1	кКал-40.35, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-9.7
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,01	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2
Итого за Обед			кКал-503.71, Белки-17.74, Жиры-17.33, Угл-
<u>Полдник у.</u>			
103	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	465,64	кКал-140.48, Белки-4.11, Жиры-3.95, Угл-21.33
60	Пудинг творожный со сгущенным молоком	232,02	кКал-138.89, Белки-9.08, Жиры-5.41, Угл-13.07
150	Чай с сахаром	282,1	кКал-19.95, Угл-4.99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
120	Яблоко	38,01	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-

Лис



Меню 1,5-3 , 2ср

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

Завтрак1

134	Каша молочная "Дружба"	493,01	кКал-159.63, Белки-4.23, Жиры-5.59, Угл-22.92
5	Масло сливочное	401,06	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
30	Батон нарезной	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
150	Чай с сахаром	282,1	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1

кКал-284.63, Белки-6.67, Жиры-9.52, Угл-

Завтрак2

100	Кисломолочный продукт для детского питания	476,01	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	Рассольник ленинградский со сметаной 150/5 ед.	54,11	кКал-81.47, Белки-1.61, Жиры-3.46, Угл-10.91
150	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе ЦБ)	684,46	кКал-226.94, Белки-10.07, Жиры-12.18, Угл-19.33
150	Кисель плодово-ягодный	305,09	кКал-25.34, Белки-0.08, Жиры-0.06, Угл-6.4
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,01	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	Суп молочный с макаронными изделиями	76,56	кКал-99.19, Белки-3.62, Жиры-3.47, Угл-13.2
50	Шанежка наливная	434,09	кКал-132.74, Белки-3.68, Жиры-2.76, Угл-23.29
150	Чай с сахаром	282,1	кКал-19.95, Угл-4.99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
120	Яблоко	38,01	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

Уфа



Меню 1,5-3, 2чт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>			
134	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	465,41	кКал-183.29, Белки-5.35, Жиры-5.21, Угл-27.74
30	Батон нарезной	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
150	Чай с сахаром	282,1	кКал-19.95, Угл-4.99
Итого за Завтрак1			кКал-275.24, Белки-7.75, Жиры-5.51, Угл-
<u>Завтрак2</u>			
100	Кисломолочный продукт для детского питания	476,01	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>			
40	Салат из белокочанной капусты с морковью	2,05	кКал-41.08, Белки-0.9, Жиры-2.05, Угл-4.61
150	Суп-лапша	66,93	кКал-85.82, Белки-2.02, Жиры-3.26, Угл-12.05
60	Рыба запеченная с овощами (филе минтая)	591,1	кКал-170.8, Белки-8.2, Жиры-5.1, Угл-22.2
120	Картофельное пюре	138,04	кКал-127.52, Белки-3.02, Жиры-4.24, Угл-19.29
150	Чай с сахаром	282,1	кКал-19.95, Угл-4.99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,01	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2
Итого за Обед			кКал-541.17, Белки-17.34, Жиры-15.05, Угл-
<u>Полдник у.</u>			
150	Плов из мяса птицы	131,01	кКал-356.62, Белки-14.33, Жиры-19.29, Угл-31.36
150	Чай с сахаром	282,1	кКал-19.95, Угл-4.99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,9	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

Уфа



Меню 1,5-3, 2пт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>			
120	Омлет натуральный	218,26	кКал-182.06, Белки-12.6, Жиры-13.61, Угл-2.25
5	Масло сливочное	401,06	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
8	Сыр (порциями)	27,09	кКал-28, Белки-2.1, Жиры-2.13
30	Батон нарезной	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
150	Чай с сахаром	282,1	кКал-19.95, Угл-4.99
Итого за Завтрак1			кКал-335.06, Белки-17.14, Жиры-19.67, Угл-
<u>Завтрак2</u>			
120	Яблоко	38,01	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
<u>Обед</u>			
20	Свекла отварная	1,12	кКал-10.75, Белки-0.38, Жиры-0.03, Угл-2.25
150	Суп картофельный с горохом	129,11	кКал-88.66, Белки-3.67, Жиры-2.79, Угл-12.18
60	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф	445,76	кКал-78.59, Белки-4.27, Жиры-5.52, Угл-2.93
123	Каша гречневая вязкая с маслом	175,1	кКал-112.23, Белки-3.8, Жиры-3.17, Угл-17.17
150	Компот из смеси сухофруктов	293,06	кКал-57.45, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-14.86
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,01	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2
Итого за Обед			кКал-443.68, Белки-15.65, Жиры-11.98, Угл-
<u>Полдник у.</u>			
134	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	470,03	кКал-188.2, Белки-5.58, Жиры-5.97, Угл-27.89
50	Булочка домашняя	273,44	кКал-203.75, Белки-4.36, Жиры-6.71, Угл-31.49
150	Чай с сахаром	282,1	кКал-19.95, Угл-4.99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,9	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

Уф

