

Меню 10,5 НОВОЕ, 2ин

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
30	Батон нарезной	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
Итого за Завтрак1			кКал-333.47, Белки-7.58, Жиры-10.52, Угл-
<u>Завтрак2</u>			
200	Компот из свежих плодов	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-
<u>Обед</u>			
205	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	56,88	кКал-77.19, Белки-1.61, Жиры-4.11, Угл-8.28
70	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф	445,49	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
130	Рис припущенный	609	кКал-185.11, Белки-3.36, Жиры-3.84, Угл-34.09
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
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-468.99, Белки-12.55, Жиры-14.03, Угл-
<u>Полдник</u>			
60	Мясо птицы, припущенное с овощами	108,91	кКал-160.94, Белки-9.56, Жиры-11.94, Угл-3.83
134	Каша гречневая вязкая с маслом	175,11	кКал-126.54, Белки-4.13, Жиры-3.97, Угл-18.61
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
Итого за Полдник			кКал-367.41, Белки-15.29, Жиры-16.11, Угл-
Итого за день			кКал-1 225, Белки-35.58, Жиры-40.82, Угл-



Меню 10,5 НОВОЕ, 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
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
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
Итого за Завтрак1			кКал-296.25, Белки-9.18, Жиры-7.53, Угл-
<u>Завтрак2</u>			
200	Компот из смеси сухофруктов	293,07	кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-18.15
Итого за Завтрак2			кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-
<u>Обед</u>			
205	Щи из свежей капусты со сметаной	53,39	кКал-74.96, Белки-1.64, Жиры-4.15, Угл-7.57
70	Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)	233,9	кКал-167.18, Белки-9.39, Жиры-13.12, Угл-2.99
134	Макаронные изделия отварные с маслом	211	кКал-183.69, Белки-5.49, Жиры-3.67, Угл-32.13
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
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-549.76, Белки-19.72, Жиры-21.34, Угл-
<u>Полдник</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
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
Итого за Полдник			кКал-359.3, Белки-14.79, Жиры-9.56, Угл-
Итого за день			кКал-1 275.26, Белки-44.13, Жиры-38.52, Угл-188.49



Меню 10,5 НОВОЕ, 2ср

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>			
134	Каша молочная "Дружба"	493,01	кКал-159.63, Белки-4.23, Жиры-5.59, Угл-22.92
30	Батон нарезной	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
Итого за Завтрак1			кКал-259.56, Белки-6.63, Жиры-5.89, 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>			
205	Рассольник ленинградский со сметаной	54,45	кКал-105.93, Белки-2.1, Жиры-4.37, Угл-14.49
120	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе ЦБ)	684,37	кКал-182.07, Белки-8.1, Жиры-9.78, Угл-15.47
200	Кисель плодово-ягодный	305,1	кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77
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-418.75, Белки-13.5, Жиры-14.63, Угл-
<u>Полдник</u>			
130	Суп молочный с макаронными изделиями	76,57	кКал-85.54, Белки-3.14, Жиры-2.98, Угл-11.4
50	Шанежка наливная	434,09	кКал-132.74, Белки-3.68, Жиры-2.76, Угл-23.29
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
Итого за Полдник			кКал-246.21, Белки-6.82, Жиры-5.74, Угл-
Итого за день			кКал-1 002.52, Белки-30.15, Жиры-29.46, Угл-154.92



Меню 10,5 НОВОЕ, 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
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
Итого за Завтрак1			кКал-283.22, 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>			
180	Суп-лапша	66,92	кКал-101.6, Белки-2.38, Жиры-3.91, Угл-14.18
70	Рыба запеченная с овощами (филе минтая)	591,17	кКал-80.44, Белки-7.37, Жиры-4.49, Угл-2.53
130	Картофельное пюре	138,01	кКал-138.52, Белки-3.27, Жиры-4.63, Угл-20.9
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
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-444.49, Белки-16.22, Жиры-13.43, Угл-
<u>Полдник</u>			
130	Плов из мяса птицы	131,87	кКал-309.29, Белки-12.43, Жиры-16.72, Угл-27.22
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
Итого за Полдник			кКал-389.22, Белки-14.03, Жиры-16.92, Угл-
Итого за день			кКал-1 194.93, Белки-41.2, Жиры-39.06, Угл-169.14



Меню 10,5 НОВОЕ, 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
30	Батон нарезной	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
Итого за Завтрак1			кКал-315.04, Белки-15.04, Жиры-17.54, 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>			
180	Суп картофельный с горохом	129,1	кКал-106.58, Белки-4.4, Жиры-3.37, Угл-14.62
70	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф	445,49	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
134	Каша гречневая вязкая с маслом	175,11	кКал-126.54, Белки-4.13, Жиры-3.97, Угл-18.61
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
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-439.81, Белки-16.11, Жиры-13.42, Угл-
<u>Полдник</u>			
134	Каша пшенная 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
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
Итого за Полдник			кКал-471.88, Белки-11.54, Жиры-12.88, Угл-
Итого за день			кКал-1 284.18, Белки-43.02, Жиры-43.91, Угл-180.75

