

## Меню 10,5 НОВОЕ, 1нн

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>			
134	<b>Каша рисовая вязкая на молоке</b>	430,47	кКал-200.36, Белки-3.8, Жиры-5.25, Угл-34.32
5	<b>Масло сливочное</b>	401,06	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
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
<b>Итого за Завтрак1</b>			кКал-333.34, Белки-6.24, Жиры-9.18, Угл-
<b><u>Завтрак2</u></b>			
180	<b>Сок фруктовый</b>	86,33	кКал-82.8, Белки-0.9, Жиры-0.18, Угл-18.18
<b>Итого за Завтрак2</b>			кКал-82.8, Белки-0.9, Жиры-0.18, Угл-18.18
<b><u>Обед</u></b>			
205	<b>Щи из свежей капусты со сметаной</b>	53,39	кКал-74.96, Белки-1.64, Жиры-4.15, Угл-7.57
70	<b>Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)</b>	233,9	кКал-167.18, Белки-9.39, Жиры-13.12, Угл-2.99
134	<b>Каша гречневая вязкая с маслом</b>	175,11	кКал-126.54, Белки-4.13, Жиры-3.97, Угл-18.61
200	<b>Кисель плодово-ягодный</b>	305,1	кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77
20	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания</b>	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</b>	421,01	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2
<b>Итого за Обед</b>			кКал-499.43, Белки-18.46, Жиры-21.72, Угл-
<b><u>Полдник</u></b>			
130	<b>Макаронные изделия с тертым сыром</b>	211,6	кКал-202.75, Белки-7.06, Жиры-6.45, Угл-28.97
200	<b>Чай с сахаром</b>	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
20	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания</b>	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
<b>Итого за Полдник</b>			кКал-282.68, Белки-8.66, Жиры-6.65, Угл-
<b>Итого за день</b>			кКал-1 198.25, Белки-34.26, Жиры-37.73, Угл-179.96

*Лис*



## Меню 10,5 НОВОЕ, 1вт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>			
134	<i>Каша пшеничная молочная вязкая с маслом</i>	470,03	кКал-188.2, Белки-5.58, Жиры-5.97, Угл-27.89
8	<i>Сыр (порциями)</i>	27,09	кКал-28, Белки-2.1, Жиры-2.13
30	<i>Батон нарезной</i>	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	<i>Чай с сахаром</i>	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
<b>Итого за Завтрак1</b>			кКал-316.13, Белки-10.08, Жиры-8.4, Угл-
<b><u>Завтрак2</u></b>			
200	<i>Компот из свежих плодов</i>	294,11	кКал-55.13, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-13.27
<b>Итого за Завтрак2</b>			кКал-55.13, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-
<b><u>Обед</u></b>			
205	<i>Рассольник с перловой крупой и сметаной</i>	54,04	кКал-91.79, Белки-1.54, Жиры-4.97, Угл-10.15
70	<i>Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф</i>	445,49	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
130	<i>Картофельное пюре</i>	138,01	кКал-138.52, Белки-3.27, Жиры-4.63, Угл-20.9
200	<i>Чай с сахаром</i>	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
20	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания</i>	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
20	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i>	421,01	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2
<b>Итого за Обед</b>			кКал-437, Белки-12.39, Жиры-15.68, Угл-
<b><u>Полдник</u></b>			
103	<i>Каша манная молочная вязкая с маслом</i>	7,04	кКал-133.31, Белки-3.74, Жиры-3.97, Угл-20.52
60	<i>Пудинг творожный со сгущенным молоком</i>	232,02	кКал-138.89, Белки-9.08, Жиры-5.41, Угл-13.07
200	<i>Чай с сахаром</i>	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
20	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания</i>	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
<b>Итого за Полдник</b>			кКал-352.13, Белки-14.42, Жиры-9.58, Угл-
<b>Итого за день</b>			кКал-1 160.39, Белки-37.05, Жиры-33.82, Угл-176.76

*Лиса*



## Меню 10,5 НОВОЕ, 1ср

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>			
134	<b>Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом</b>	181,78	кКал-173.67, Белки-5.24, Жиры-6.57, Угл-23.29
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
<b>Итого за Завтрак1</b>			кКал-273.6, Белки-7.64, Жиры-6.87, Угл-
<b><u>Завтрак2</u></b>			
100	<b>Кисломолочный продукт для детского питания</b>	476,01	кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1
<b>Итого за Завтрак2</b>			кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1
<b><u>Обед</u></b>			
205	<b>Свекольник со сметаной</b>	67,35	кКал-100.86, Белки-2, Жиры-4.23, Угл-13.62
130	<b>Плов из мяса птицы</b>	131,87	кКал-309.29, Белки-12.43, Жиры-16.72, Угл-27.22
200	<b>Чай с сахаром</b>	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
20	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания</b>	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</b>	421,01	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2
<b>Итого за Обед</b>			кКал-534.08, Белки-17.63, Жиры-21.35, Угл-
<b><u>Полдник</u></b>			
130	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	76,57	кКал-85.54, Белки-3.14, Жиры-2.98, Угл-11.4
50	<b>Булочка молочная</b>	273,45	кКал-147.4, Белки-4.9, Жиры-1.36, Угл-28.9
200	<b>Чай с сахаром</b>	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
<b>Итого за Полдник</b>			кКал-260.87, Белки-8.04, Жиры-4.34, Угл-
<b>Итого за день</b>			кКал-1 146.55, Белки-36.51, Жиры-35.76,





## Меню 10,5 НОВОЕ, 1чт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>			
134	Каша манная молочная вязкая с маслом	7,23	кКал-168.32, Белки-4.68, Жиры-5.1, Угл-25.78
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
<b>Итого за Завтрак1</b>			кКал-268.25, Белки-7.08, Жиры-5.4, Угл-
<b><u>Завтрак2</u></b>			
100	Кисломолочный продукт для детского питания	476,01	кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1
<b>Итого за Завтрак2</b>			кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1
<b><u>Обед</u></b>			
180	Суп-лапша	66,92	кКал-101.6, Белки-2.38, Жиры-3.91, Угл-14.18
60	Мясо птицы, припущенное с овощами	108,91	кКал-160.94, Белки-9.56, Жиры-11.94, Угл-3.83
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
<b>Итого за Обед</b>			кКал-570.16, Белки-20.63, Жиры-19.92, Угл-
<b><u>Полдник</u></b>			
103	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	465,64	кКал-140.48, Белки-4.11, Жиры-3.95, Угл-21.33
90	Омлет натуральный	218,05	кКал-136.61, Белки-9.46, Жиры-10.21, Угл-1.69
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
<b>Итого за Полдник</b>			кКал-357.02, Белки-15.17, Жиры-14.36, Угл-
<b>Итого за день</b>			кКал-1 273.43, Белки-46.08, Жиры-42.88, Угл-175.51

*Зав*



## Меню 10,5 НОВОЕ, 1пт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>			
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
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
Итого за Завтрак1			кКал-292.61, Белки-6.67, Жиры-9.52, Угл-
<b><u>Завтрак2</u></b>			
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-
<b><u>Обед</u></b>			
180	Суп картофельный с горохом	129,1	кКал-106.58, Белки-4.4, Жиры-3.37, Угл-14.62
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-449.47, Белки-18.24, Жиры-12.89, Угл-
<b><u>Полдник</u></b>			
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-1 188.75, Белки-39.27, Жиры-39.4, Угл-170.59

*Лиса*

