

## Меню безмол, Инн

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 рисовая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)</b>	430,28	кКал-131.84, Белки-2.06, Жиры-4.31, Угл-21.09
<b>Итого за Завтрак1</b>			кКал-231.77, Белки-4.46, Жиры-4.61, 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>			
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>Кисель плодово-ягодный</b>	305,1	кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77
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>Каша 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 Обед</b>			кКал-503.3, Белки-17.61, Жиры-21.08, 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
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-534.8, Белки-16.56, Жиры-18.54, Угл-
<b>Итого за день</b>			кКал-1 339.82, Белки-39.07, Жиры-44.32, Угл-198.34

*Лис*



## Меню безмол, 1вт

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 свежих плодов</b>	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>			
20	<b>Свекла отварная</b>	1,12	кКал-10.75, Белки-0.38, Жиры-0.03, Угл-2.25
30	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания</b>	1,29	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</b>	1,2	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8
200	<b>Рассольник с перловой крупой (без сметаны)</b>	54,09	кКал-83.69, Белки-1.41, Жиры-4.22, Угл-9.97
35	<b>Мясо птицы отварное (филе индейки)</b>	108,98	кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47
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 смеси сухофруктов</b>	293,07	кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-18.15
<b>Итого за Обед</b>			кКал-632.98, Белки-21.77, Жиры-20.18, 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>	547,01	кКал-157.65, Белки-3.08, Жиры-4.44, Угл-26.34
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-499.24, Белки-14.18, Жиры-18.21, Угл-
<b>Итого за день</b>			кКал-1 434.39, Белки-42.25, Жиры-43.92, Угл-219.51

*Лиса*



## Меню безмол, 1ср

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 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
<b>Итого за Завтрак1</b>			кКал-236.56, Белки-5.92, Жиры-6.07, 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>Маринад овощной без томата</b>	516,07	кКал-53.63, Белки-0.63, Жиры-4.06, Угл-3.54
200	<b>Свекольник (без сметаны, сахара и томат-пасты)</b>	67,26	кКал-86.55, Белки-1.82, Жиры-3.48, Угл-11.95
150	<b>Плов из мяса птицы (филе)</b>	131,88	кКал-338.47, Белки-12.75, Жиры-17.97, Угл-31.36
200	<b>Компот из свежих плодов</b>	294,11	кКал-55.13, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-13.27
30	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания</b>	1,29	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</b>	1,2	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8
<b>Итого за Обед</b>			кКал-677.78, Белки-20.16, Жиры-26.27, Угл-
<b><u>Полдник у.</u></b>			
25	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания</b>	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
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
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>Картофель отварной с растительным маслом</b>	136,38	кКал-156.21, Белки-3.33, Жиры-4.83, Угл-24.86
<b>Итого за Полдник у.</b>			кКал-497.8, Белки-14.43, Жиры-18.6, Угл-
<b>Итого за день</b>			кКал-1 446.89, Белки-40.61, Жиры-51.02, Угл-207.26

*Уфа*





## Меню безмол, 1чт

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>			
40	<b>Винегрет овощной</b>	42,42	кКал-40.91, Белки-0.57, Жиры-2.6, Угл-3.79
180	<b>Суп-лапша</b>	66,92	кКал-101.6, Белки-2.38, Жиры-3.91, Угл- 14.18
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>Мясо птицы, припущенное с овощами (филе)</b>	108,92	кКал-146.41, Белки-8.29, Жиры-10.88, Угл- 3.83
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 свежих плодов</b>	294,11	кКал-55.13, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл- 13.27
<b>Итого за Обед</b>			кКал-600.11, Белки-19.5, Жиры-23.12, 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
30	<b>Мясо птицы отварное дс (филе индейки)</b>	108,97	кКал-113.44, Белки-8.01, Жиры-9.04
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
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-445.62, Белки-13.57, Жиры-14.21, Угл-
<b>Итого за день</b>			кКал-1 362.72, Белки-39.65, Жиры-42.79, Угл-206.85

*Handwritten signature*



## Меню безмол, 1шт

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>			
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>			
180	<b>Суп картофельный с горохом</b>	129,1	кКал-106.58, Белки-4.4, Жиры-3.37, Угл- 14.62
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-498.36, Белки-22.42, Жиры-16.46, 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
<b>Итого за Полдник у.</b>			кКал-431.4, Белки-14.75, Жиры-18.22, Угл-
<b>Итого за день</b>			кКал-1 226.34, Белки-42.28, Жиры-39.99, Угл-174.92

*Завр*

