

Меню 3-7, 1ин

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>			
134	Каша рисовая вязкая на молоке	430,47	кКал-200.36, Белки-3.8, Жиры-5.25, Угл-34.32
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-333.34, Белки-6.24, Жиры-9.18, Угл-
<u>Завтрак2</u>			
180	Сок фруктовый	86,33	кКал-82.8, Белки-0.9, Жиры-0.18, Угл-18.18
Итого за Завтрак2			кКал-82.8, Белки-0.9, Жиры-0.18, Угл-18.18
<u>Обед</u>			
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,06	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5
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	Каша гречневая вязкая с маслом	175,11	кКал-126.54, Белки-4.13, Жиры-3.97, Угл-18.61
200	Кисель плодово-ягодный	305,1	кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77
Итого за Обед			кКал-523.43, Белки-19.26, Жиры-21.82, Угл-
<u>Полдник у.</u>			
150	Макаронные изделия с тертым сыром	211,48	кКал-237.09, Белки-8.32, Жиры-7.81, Угл-33.21
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
Итого за Полдник у.			кКал-330.02, Белки-10.32, Жиры-8.06, Угл-
Итого за день			кКал-1 269.59, Белки-36.72, Жиры-39.24,

Лиса



Меню 3-7, 1вт

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	470,03	кКал-188.2, Белки-5.58, Жиры-5.97, Угл-27.89
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-316.13, Белки-10.08, Жиры-8.4, 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>			
20	Свекла отварная	1,12	кКал-10.75, Белки-0.38, Жиры-0.03, Угл-2.25
205	Рассольник с перловой крупой и сметаной	54,04	кКал-91.79, Белки-1.54, Жиры-4.97, Угл-10.15
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	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
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,29	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	1,2	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8
Итого за Обед			кКал-495.75, Белки-14.37, Жиры-15.91, Угл-
<u>Полдник у.</u>			
103	Каша манная молочная вязкая с маслом	7,04	кКал-133.31, Белки-3.74, Жиры-3.97, Угл-20.52
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
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
Итого за Полдник у.			кКал-365.13, Белки-14.82, Жиры-9.63, Угл-
Итого за день			кКал-1 232.14, Белки-39.43, Жиры-34.1, Угл-191.86

Лиса



Меню 3-7, 1ср

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

Завтрак1

134	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	181,78	кКал-173.67, Белки-5.24, Жиры-6.57, Угл-23.29
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-273.6, Белки-7.64, Жиры-6.87, 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

40	Маринад овощной без томата	516,07	кКал-53.63, Белки-0.63, Жиры-4.06, Угл-3.54
205	Свекольник со сметаной	67,35	кКал-100.86, Белки-2, Жиры-4.23, Угл-13.62
150	Плов из мяса птицы	131,01	кКал-356.62, Белки-14.33, Жиры-19.29, Угл-31.36
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,06	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5

Итого за Обед

кКал-659.04, Белки-20.96, Жиры-28.08, Угл-

Полдник у.

50	Булочка молочная	273,45	кКал-147.4, Белки-4.9, Жиры-1.36, Угл-28.9
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
180	Суп молочный с макаронными изделиями	76,54	кКал-118.61, Белки-4.35, Жиры-4.14, Угл-15.8
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99

Итого за Полдник у.

кКал-358.94, Белки-11.25, Жиры-5.75, Угл-

Итого за день

кКал-1 369.58, Белки-43.05, Жиры-43.9, Угл-200 88

Лиса



Меню 3-7, 1чт

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
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-268.25, Белки-7.08, Жиры-5.4, 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	Винегрет овощной	42,42	кКал-40.91, Белки-0.57, Жиры-2.6, Угл-3.79
60	Мясо птицы, припущенное с овощами	108,91	кКал-160.94, Белки-9.56, Жиры-11.94, Угл-3.83
180	Суп-лапша	66,92	кКал-101.6, Белки-2.38, Жиры-3.91, Угл-14.18
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
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,06	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5
Итого за Обед			кКал-635.07, Белки-22, Жиры-22.62, 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
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
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
Итого за Полдник у.			кКал-370.02, Белки-15.57, Жиры-14.41, Угл-
Итого за день			кКал-1 351.34, Белки-47.85, Жиры-45.63, Угл-187.1

Лиса



Меню 3-7, 1шт

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
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-
<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>			
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
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,06	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5
Итого за Обед			кКал-473.47, Белки-19.04, Жиры-12.99, Угл-
<u>Полдник у.</u>			
150	Плов из мяса птицы	131,01	кКал-356.62, Белки-14.33, Жиры-19.29, Угл-31.36
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
Итого за Полдник у.			кКал-449.55, Белки-16.33, Жиры-19.54, Угл-
Итого за день			кКал-1 297.23, Белки-42.52, Жиры-42.53, Угл-186.51

Гас

