

Меню 1,5-3, 1пп

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>			
134	<i>Каша рисовая вязкая на молоке</i>	430,47	кКал-200.36, Белки-3.8, Жиры-5.25, Угл-34.32
5	<i>Масло сливочное</i>	401,06	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
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
150	<i>Чай с сахаром</i>	282,1	кКал-19.95, Угл-4.99
Итого за Завтрак1			кКал-353.36, Белки-8.34, Жиры-11.31, Угл-
<u>Завтрак2</u>			
120	<i>Яблоко</i>	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>			
155	<i>Щи из свежей капусты со сметаной</i>	53,06	кКал-58.24, Белки-1.26, Жиры-3.3, Угл-5.72
50	<i>Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)</i>	233,91	кКал-133.39, Белки-7.72, Жиры-10.59, Угл-1.9
123	<i>Каша гречневая вязкая с маслом</i>	175,1	кКал-112.23, Белки-3.8, Жиры-3.17, Угл-17.17
150	<i>Кисель плодово-ягодный</i>	305,09	кКал-25.34, Белки-0.08, Жиры-0.06, Угл-6.4
25	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания</i>	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i>	421,06	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5
Итого за Обед			кКал-449.2, Белки-16.86, Жиры-17.62, Угл-
<u>Полдник у.</u>			
120	<i>Макаронные изделия с тертым сыром</i>	211,79	кКал-186.94, Белки-6.52, Жиры-5.95, Угл-26.71
150	<i>Чай с сахаром</i>	282,1	кКал-19.95, Угл-4.99
20	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания</i>	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
Итого за Полдник у.			кКал-258.89, Белки-8.12, Жиры-6.15, Угл-
Итого за день			кКал-1 143.05, Белки-33.8, Жиры-35.56, Угл-172.66

Лиса



Меню 1,5-3, 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
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-341.2, Белки-10.12, Жиры-12.03, 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>			
20	Свекла отварная	1,12	кКал-10.75, Белки-0.38, Жиры-0.03, Угл-2.25
155	Рассольник с перловой крупой и сметаной	54,08	кКал-70.87, Белки-1.18, Жиры-3.92, Угл-7.66
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	Картофельное пюре	138,04	кКал-127.52, Белки-3.02, Жиры-4.24, Угл-19.29
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-441.18, Белки-12.38, Жиры-14.18, 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
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-344.15, Белки-14.42, Жиры-9.58, Угл-
Итого за день			кКал-1 166.88, Белки-37.04, Жиры-35.91, Угл-174.72

Лас



Меню 1,5-3 , 1ср

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>			
134	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	181,78	кКал-173.67, Белки-5.24, Жиры-6.57, Угл-23.29
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-298.67, Белки-7.68, Жиры-10.5, 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	Маринад овощной без томата	516,07	кКал-53.63, Белки-0.63, Жиры-4.06, Угл-3.54
155	Свекольник со сметаной	67,07	кКал-77.68, Белки-1.54, Жиры-3.36, Угл-10.25
120	Плов из мяса птицы	131,86	кКал-285.62, Белки-11.47, Жиры-15.44, Угл-25.15
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-532.88, Белки-16.84, Жиры-23.26, Угл-
<u>Полдник у.</u>			
150	Суп молочный с макаронными изделиями	76,56	кКал-99.19, Белки-3.62, Жиры-3.47, Угл-13.2
50	Булочка молочная	273,45	кКал-147.4, Белки-4.9, Жиры-1.36, Угл-28.9
150	Чай с сахаром	282,1	кКал-19.95, Угл-4.99
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
120	Яблоко	38,01	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
Итого за Полдник у.			кКал-413.14, Белки-11, Жиры-5.56, Угл-
Итого за день			кКал-1 322.69, Белки-38.72, Жиры-42.52, Угл-196.56

Лис



Меню 1,5-3, 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
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-293.32, Белки-7.12, Жиры-9.03, 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
150	Суп-лапша	66,93	кКал-85.82, Белки-2.02, Жиры-3.26, Угл-12.05
60	Мясо птицы, припущенное с овощами	108,91	кКал-160.94, Белки-9.56, Жиры-11.94, Угл-3.83
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-589, Белки-20.53, Жиры-21.21, 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
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-349.04, Белки-15.17, Жиры-14.36, Угл-
Итого за день			кКал-1 309.36, Белки-46.02, Жиры-47.8, Угл-173.47

Лис



Меню 1,5-3, 1пт

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
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-
<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>			
150	Суп картофельный с горохом	129,11	кКал-88.66, Белки-3.67, Жиры-2.79, Угл-12.18
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	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-540.43, Белки-18.42, Жиры-12.6, Угл-
<u>Полдник у.</u>			
120	Плов из мяса птицы	131,86	кКал-285.62, Белки-11.47, Жиры-15.44, Угл-25.15
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-357.57, Белки-13.07, Жиры-15.64, Угл-
Итого за день			кКал-1 264.23, Белки-38.64, Жиры-38.24, Угл-191.99

Лис

