

Меню 10,5 НОВОЕ, Ин

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

Завтрак1

134	Каша рисовая вязкая на молоке	430,47	ккал-200,56; 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-

Завтрак2

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

Обед

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 телячь (филе ЦВ)	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
20	Хлеб пшеничный обогатенный	1,9	ккал-52; Белки-1,6; Жиры-0,2; Угл-11
20	Хлеб ржанно-пшеничный для детского питания	421,01	ккал-44; Белки-1,6; Жиры-0,2; Угл-9,2

Итого за Обед

ккал-499,43; Белки-18,46; Жиры-21,72; Угл-

Полдник

130	Макаронные изделия с тертым сыром	211,6	ккал-202,75; Белки-7,06; Жиры-6,45; Угл- 28,97
200	Чай с сахаром	282,09	ккал-27,93; Угл-6,99
20	Хлеб пшеничный обогатенный	1,9	ккал-52; Белки-1,6; Жиры-0,2; Угл-11

Итого за Полдник

ккал-282,68; Белки-8,66; Жиры-6,65; Угл-

Итого за день

ккал-1198,25; Белки-34,26; Жиры-37,73; Угл-
179,96



Меню 10,5 НОВОЕ, 1ет

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

Завтрак1

134	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	ккал-188,2, Белки-5,58, Жиры-5,97, Угл-	470,03 27,89
-----	---	---	-----------------

Итого за Завтрак1

8	Сыр (норвийский)	ккал-28, Белки-2,1, Жиры-2,13	27,09
30	Батон нарезной	ккал-72, Белки-2,4, Жиры-0,3, Угл-15,3	4,04
200	Чай с сахаром	ккал-27,93, Угл-6,99	282,09

Завтрак2

200	Компот из свежих плодов	ккал-55,13, Белки-0,16, Жиры-0,16, Угл-13,27	294,11
-----	-------------------------	--	--------

Итого за Завтрак2

205	Расоляник с перловой крупой и сметаной	ккал-91,79, Белки-1,54, Жиры-4,97, Угл-10,15	54,04
70	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом и/ф	ккал-82,76, Белки-4,38, Жиры-5,68, Угл-3,49	445,49
130	Картофельное пюре	ккал-138,52, Белки-5,27, Жиры-4,63, Угл-20,9	138,01
200	Чай с сахаром	ккал-27,93, Угл-6,99	282,09
20	Хлеб пшеничный обогатщенный	ккал-52, Белки-1,6, Жиры-0,2, Угл-11	1,9
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	ккал-44, Белки-1,6, Жиры-0,2, Угл-9,2	421,01

Итого за Обед

103	Каша манная молочная вязкая с маслом	ккал-133,31, Белки-3,74, Жиры-3,97, Угл-20,52	7,04
60	Пудинг творожный со сгущенным молоком	ккал-138,89, Белки-9,08, Жиры-5,41, Угл-13,07	232,02
200	Чай с сахаром	ккал-27,93, Угл-6,99	282,09
20	Хлеб пшеничный обогатщенный	ккал-52, Белки-1,6, Жиры-0,2, Угл-11	1,9

Итого за Полдник

Итого за день			176,76
ккал-352,13, Белки-14,42, Жиры-9,58, Угл-			
ккал-160,39, Белки-37,05, Жиры-33,82, Угл-			



Меню 10,5 НОВОЕ, 1ср

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

Завтрак1

134	Каша овсяная "Геркулес"	ккал-173,67, Белки-5,24, Жиры-6,57, Угл-23,29	181,78
30	Батон нарезной	ккал-72, Белки-2,4, Жиры-0,3, Угл-15,3	4,04
200	Чай с сахаром	ккал-27,93, Угл-6,99	282,09
Итого за Завтрак1			

Завтрак2

100	Кисломолочный продукт для детского питания	ккал-78, Белки-3,2, Жиры-3,2, Угл-9,1	476,01
Итого за Завтрак2			

Обед

205	Свекольник со сметаной	ккал-100,86, Белки-2, Жиры-4,23, Угл-13,62	67,35
130	Плов из мяса птицы	ккал-509,29, Белки-12,43, Жиры-16,72, Угл-27,22	131,87
200	Чай с сахаром	ккал-27,93, Угл-6,99	282,09
20	Хлеб пшеничный обогащенный	ккал-52, Белки-1,6, Жиры-0,2, Угл-11	1,9
20	Хлеб ржанно-пшеничный для детского питания	ккал-44, Белки-1,6, Жиры-0,2, Угл-9,2	421,01
Итого за Обед			

Полдник

130	Суп молочный с макаронными изделиями	ккал-85,54, Белки-3,14, Жиры-2,98, Угл-11,4	76,57
50	Булочка молочная	ккал-147,4, Белки-4,9, Жиры-1,36, Угл-28,9	273,45
200	Чай с сахаром	ккал-27,93, Угл-6,99	282,09
Итого за Полдник			

Итого за день

ккал-1146,55, Белки-36,51, Жиры-35,76, Угл-			
---	--	--	--



Меню 10,5 НОВОЕ, 1шт

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

Завтрак1

134	Каша манная молочная вязкая с маслом	ккал-168,32, Белки-4,68, Жиры-5,1, Угл-25,78	7,23
30	Батон нарезной	ккал-72, Белки-2,4, Жиры-0,3, Угл-15,3	4,04
200	Чай с сахаром	ккал-27,93, Угл-6,99	282,09

Итого за Завтрак1

ккал-268,25, Белки-7,08, Жиры-5,4, Угл-

Завтрак2

100	Кисломолочный продукт для детского питания	ккал-78, Белки-3,2, Жиры-3,2, Угл-9,1	476,01
-----	--	---------------------------------------	--------

Итого за Завтрак2

ккал-78, Белки-3,2, Жиры-3,2, Угл-9,1

Обед

180	Суп-паша	ккал-101,0, Белки-2,58, Жиры-3,91, Угл-14,18	66,92
60	Мясо птицы, припущенное с овощами	ккал-160,94, Белки-9,56, Жиры-11,94, Угл-3,83	108,91
134	Макаронные изделия отварные с маслом	ккал-183,69, Белки-5,49, Жиры-3,67, Угл-32,13	211
200	Чай с сахаром	ккал-27,93, Угл-6,99	282,09
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	ккал-52, Белки-1,6, Жиры-0,2, Угл-11	1,9
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	ккал-44, Белки-1,6, Жиры-0,2, Угл-9,2	421,01

Итого за Обед

ккал-570,16, Белки-20,63, Жиры-19,92, Угл-

Полдник

103	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	ккал-140,48, Белки-4,11, Жиры-3,95, Угл-21,33	465,64
90	Омлет натуральный	ккал-136,61, Белки-9,46, Жиры-10,21, Угл-1,69	218,05
200	Чай с сахаром	ккал-27,93, Угл-6,99	282,09
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	ккал-52, Белки-1,6, Жиры-0,2, Угл-11	1,9

Итого за Полдник

ккал-357,02, Белки-15,17, Жиры-14,36, Угл-

Итого за день

ккал-1273,43, Белки-46,08, Жиры-42,88, Угл-175,51



Меню 10,5 НОВОЕ, 1шт

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

Завтрак1

134	Каша молочная "Дружба"	ккал-159,63, белки-4,23, жиры-5,59, Угл-22,92	493,01
5	Масло сливочное	ккал-33,05, белки-0,04, жиры-3,63, Угл-0,07	401,06
30	Батон нарезной	ккал-72, белки-2,4, жиры-0,3, Угл-15,3	4,04
200	Чай с сахаром	ккал-27,93, Угл-6,99	282,09

Итого за Завтрак1

ккал-292,61, белки-6,67, жиры-9,52, Угл-

Завтрак2

150	Компот из смеси сухофруктов	ккал-57,45, белки-0,33, жиры-0,07, Угл-14,86	293,06
-----	-----------------------------	--	--------

Итого за Завтрак2

ккал-57,45, белки-0,33, жиры-0,07, Угл-

Обед

180	Суп картофельный с горохом	ккал-106,58, белки-4,4, жиры-3,37, Угл-14,62	129,1
-----	----------------------------	--	-------

(филе минтая)

70	Рыба запеченная с овощами	ккал-80,44, белки-7,37, жиры-4,49, Угл-2,53	591,17
----	---------------------------	---	--------

Картофельное пюре

130	Картофельное пюре	ккал-138,52, белки-3,27, жиры-4,63, Угл-20,9	138,01
-----	-------------------	--	--------

Чай с сахаром

200	Чай с сахаром	ккал-27,93, Угл-6,99	282,09
-----	---------------	----------------------	--------

Хлеб пшеничный обогащенный

20	Хлеб пшеничный обогащенный	ккал-52, белки-1,6, жиры-0,2, Угл-11	1,9
----	----------------------------	--------------------------------------	-----

Хлеб ржано-пшеничный для

20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	ккал-44, белки-1,6, жиры-0,2, Угл-9,2	421,01
----	---	---------------------------------------	--------

Итого за Обед

ккал-449,47, белки-18,24, жиры-12,89, Угл-

Полдник

130	Пюре из мяса птицы	ккал-309,29, белки-12,43, жиры-16,72, Угл-27,22	131,87
-----	--------------------	---	--------

Чай с сахаром

200	Чай с сахаром	ккал-27,93, Угл-6,99	282,09
-----	---------------	----------------------	--------

Хлеб пшеничный обогащенный

20	Хлеб пшеничный обогащенный	ккал-52, белки-1,6, жиры-0,2, Угл-11	1,9
----	----------------------------	--------------------------------------	-----

Хлеб пшеничный обогащенный

Итого за Полдник	ккал-389,22, белки-14,03, жиры-16,92, Угл-170,59		
------------------	--	--	--

Итого за день

ккал-1188,75, белки-39,27, жиры-39,4, Угл-

