

## Меню 3-7, 2пн

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

### Завтрак1

134	<b>Каша овсяная "Геркулес" вязкая на молоке</b>	181,82	кКал-200.49, Белки-5.14, Жиры-6.59, Угл-30.13
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

Итого за Завтрак1

кКал-333.47, Белки-7.58, Жиры-10.52, Угл-

### Завтрак2

200	<b>Компот из свежих плодов</b>	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-

### Обед

205	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	56,88	кКал-77.19, Белки-1.61, Жиры-4.11, Угл-8.28
70	<b>Биточки мясные с томатным соусом п/ф</b>	445,49	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
130	<b>Рис припущенный</b>	609	кКал-185.11, Белки-3.36, Жиры-3.84, Угл-34.09
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

Итого за Обед

кКал-492.99, Белки-13.35, Жиры-14.13, Угл-

### Полдник у.

60	<b>Мясо птицы, припущенное с овощами</b>	108,91	кКал-160.94, Белки-9.56, Жиры-11.94, Угл-3.83
134	<b>Каша гречневая вязкая с маслом</b>	175,11	кКал-126.54, Белки-4.13, Жиры-3.97, Угл-18.61
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

Итого за Полдник у.

кКал-380.41, Белки-15.69, Жиры-16.16, Угл-

Итого за день

кКал-1 262, Белки-36.78, Жиры-40.97, Угл-

*Лисл*



## Меню 3-7, 2вт

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 манная молочная вязкая с маслом</b>	7,23	кКал-168.32, Белки-4.68, Жиры-5.1, Угл-25.78
8	<b>Сыр (порциями)</b>	27,09	кКал-28, Белки-2.1, Жиры-2.13
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-296.25, Белки-9.18, Жиры-7.53, 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>			
20	<b>Свекла отварная</b>	1,12	кКал-10.75, Белки-0.38, Жиры-0.03, Угл-2.25
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>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	211	кКал-183.69, Белки-5.49, Жиры-3.67, Угл-32.13
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
<b>Итого за Обед</b>			кКал-584.51, Белки-20.9, Жиры-21.47, Угл-
<b><u>Полдник у.</u></b>			
103	<b>Каша пшеничная молочная вязкая с маслом</b>	465,64	кКал-140.48, Белки-4.11, Жиры-3.95, Угл-21.33
60	<b>Пудинг творожный со сгущенным молоком</b>	232,02	кКал-132.28, Белки-9.07, Жиры-4.69, Угл-13.05
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
<b>Итого за Полдник у.</b>			кКал-365.69, Белки-15.18, Жиры-8.89, Угл-
<b>Итого за день</b>			кКал-1 316.4, Белки-45.7, Жиры-37.98, Угл-

*Лисл*





## Меню 3-7, 2ср

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
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-259.56, Белки-6.63, Жиры-5.89, 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>			
205	Рассольник ленинградский со сметаной	54,45	кКал-105.93, Белки-2.1, Жиры-4.37, Угл-14.49
160	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе ЦБ)	684,29	кКал-238, Белки-10.28, Жиры-12.63, Угл-20.87
200	Кисель плодово-ягодный	305,1	кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77
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
<b>Итого за Обед</b>			кКал-498.68, Белки-16.48, Жиры-17.58, Угл-
<b><u>Полдник у.</u></b>			
50	Шанежка наливная	434,09	кКал-132.74, Белки-3.68, Жиры-2.76, Угл-23.29
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
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
<b>Итого за Полдник у.</b>			кКал-344.28, Белки-10.03, Жиры-7.15, Угл-
<b>Итого за день</b>			кКал-1 180.52, Белки-36.34, Жиры-33.82, Угл-183.52

*Лиса*



## Меню 3-7, 2чт

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 пшеничная молочная вязкая с маслом</b>	465,41	кКал-183.29, Белки-5.35, Жиры-5.21, Угл-27.74
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-283.22, Белки-7.75, Жиры-5.51, 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>			
40	<b>Винегрет овощной (без лука)</b>	42,45	кКал-40.81, Белки-0.57, Жиры-2.59, Угл-3.77
180	<b>Суп-лапша</b>	66,92	кКал-101.6, Белки-2.38, Жиры-3.91, Угл-14.18
70	<b>Рыба запеченная с овощами (филе минтая)</b>	591,17	кКал-80.44, Белки-7.37, Жиры-4.49, Угл-2.53
130	<b>Картофельное пюре</b>	138,01	кКал-138.52, Белки-3.27, Жиры-4.63, Угл-20.9
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
<b>Итого за Обед</b>			кКал-509.3, Белки-17.59, Жиры-16.12, Угл-
<b><u>Полдник у.</u></b>			
150	<b>Плов из мяса птицы</b>	131,01	кКал-356.62, Белки-14.33, Жиры-19.29, Угл-31.36
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
<b>Итого за Полдник у.</b>			кКал-449.55, Белки-16.33, Жиры-19.54, Угл-
<b>Итого за день</b>			кКал-1 320.07, Белки-44.87, Жиры-44.37, Угл-184.85





## Меню 3-7, 2пт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>			
120	<b>Омлет натуральный</b>	218,26	кКал-182.06, Белки-12.6, Жиры-13.61, Угл-2.25
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-315.04, Белки-15.04, Жиры-17.54, 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>			
20	<b>Свекла отварная</b>	1,12	кКал-10.75, Белки-0.38, Жиры-0.03, Угл-2.25
180	<b>Суп картофельный с горохом</b>	129,1	кКал-106.58, Белки-4.4, Жиры-3.37, Угл-14.62
70	<b>Биточки мясные с томатным соусом п/ф</b>	445,49	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
134	<b>Каша гречневая вязкая с маслом</b>	175,11	кКал-126.54, Белки-4.13, Жиры-3.97, Угл-18.61
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
<b>Итого за Обед</b>			кКал-474.56, Белки-17.29, Жиры-13.55, Угл-
<b><u>Полдник у.</u></b>			
134	<b>Каша пшеничная молочная вязкая с маслом</b>	470,03	кКал-188.2, Белки-5.58, Жиры-5.97, Угл-27.89
50	<b>Булочка домашняя</b>	273,44	кКал-203.75, Белки-4.36, Жиры-6.71, Угл-31.49
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
<b>Итого за Полдник у.</b>			кКал-484.88, Белки-11.94, Жиры-12.93, Угл-
<b>Итого за день</b>			кКал-1 356.08, Белки-44.75, Жиры-44.5, Угл-194.78

*Лиса*

