

Меню 10,5 НОВОЕ, 2пн

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

Завтрак1

134	Каша овсяная "Геркулес" вязкая на молоке	181,82	кКал-200.49, Белки-5.14, Жиры-6.59, Угл-30.13
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-333.47, Белки-7.58, Жиры-10.52, Угл-

Завтрак2

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-

Обед

205	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	56,88	кКал-77.19, Белки-1.61, Жиры-4.11, Угл-8.28
70	Биточки мясные с томатным соусом п/ф	445,49	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
130	Рис припущенный	609	кКал-185.11, Белки-3.36, Жиры-3.84, Угл-34.09
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
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-468.99, Белки-12.55, Жиры-14.03, Угл-

Полдник

60	Мясо птицы, припущенное с овощами	108,91	кКал-160.94, Белки-9.56, Жиры-11.94, Угл-3.83
134	Каша гречневая вязкая с маслом	175,11	кКал-126.54, Белки-4.13, Жиры-3.97, Угл-18.61
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11

Итого за Полдник

кКал-367.41, Белки-15.29, Жиры-16.11, Угл-

Итого за день

кКал-1 225, Белки-35.58, Жиры-40.82, Угл-



Меню 10,5 НОВОЕ, 2вт

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

Завтрак1

134	Каша манная молочная вязкая с маслом	7,23	кКал-168.32, Белки-4.68, Жиры-5.1, Угл-25.78
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-296.25, Белки-9.18, Жиры-7.53, Угл-

Завтрак2

200	Компот из смеси сухофруктов	293,07	кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-18.15
-----	-----------------------------	--------	--

Итого за Завтрак2

кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-

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 птицы (филе ЦБ)	233,9	кКал-167.18, Белки-9.39, Жиры-13.12, Угл-2.99
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
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-549.76, Белки-19.72, Жиры-21.34, Угл-

Полдник

103	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	465,64	кКал-140.48, Белки-4.11, Жиры-3.95, Угл-21.33
60	Пудинг творожный со сгущенным молоком	232,02	кКал-132.28, Белки-9.07, Жиры-4.69, Угл-13.05
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11

Итого за Полдник

кКал-352.69, Белки-14.78, Жиры-8.84, Угл-

Итого за день

кКал-1 268.65, Белки-44.12, Жиры-37.8, Угл-188.47



Меню 10,5 НОВОЕ, 2ср

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

Завтрак1

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

Итого за Завтрак1

кКал-259.56, Белки-6.63, Жиры-5.89, Угл-

Завтрак2

200	Компот из смеси сухофруктов	293,07	кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-18.15
-----	-----------------------------	--------	--

Итого за Завтрак2

кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-

Обед

205	Рассольник ленинградский со сметаной	54,45	кКал-105.93, Белки-2.1, Жиры-4.37, Угл-14.49
120	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе ЦБ)	684,37	кКал-182.07, Белки-8.1, Жиры-9.78, Угл-15.47
200	Кисель плодово-ягодный	305,1	кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77
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-418.75, Белки-13.5, Жиры-14.63, Угл-

Полдник

130	Суп молочный с макаронными изделиями	76,57	кКал-85.54, Белки-3.14, Жиры-2.98, Угл-11.4
50	Шанежка наливная	434,09	кКал-132.74, Белки-3.68, Жиры-2.76, Угл-23.29
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99

Итого за Полдник

кКал-246.21, Белки-6.82, Жиры-5.74, Угл-

Итого за день

кКал-994.47, Белки-27.39, Жиры-26.35, Угл-163.97

