

## Меню безмол, 1nn

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>			
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
134	<b>Каша рисовая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)</b>	430,28	кКал-131.84, Белки-2.06, Жиры-4.31, Угл-21.09
<b>Итого за Завтрак1</b>			кКал-231.77, Белки-4.46, Жиры-4.61, 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>			
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
200	<b>Кисель плодово-ягодный</b>	305,1	кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77
70	<b>Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ) без муки</b>	233,94	кКал-160.15, Белки-9.16, Жиры-13.09, Угл-1.51
200	<b>Щи из свежей капусты (без сметаны)</b>	53,17	кКал-66.86, Белки-1.51, Жиры-3.4, Угл-7.39
134	<b>Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом</b>	175,17	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56
<b>Итого за Обед</b>			кКал-517.82, Белки-18.87, Жиры-22.14, Угл-
<b><u>Полдник у.</u></b>			
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
60	<b>Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)</b>	100,01	кКал-145.56, Белки-8.2, Жиры-12.06, Угл-1.02
134	<b>Макаронные изделия отварные с растительным маслом</b>	211,28	кКал-193.21, Белки-5.46, Жиры-4.77, Угл-32.08
120	<b>Яблоко</b>	38,01	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
<b>Итого за Полдник у.</b>			кКал-513.3, Белки-16.14, Жиры-17.56, Угл-
<b>Итого за день</b>			кКал-1 332.84, Белки-39.91, Жиры-44.4, Угл-195.69

*Лис*



## Меню безмол, 1вт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>			
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
134	<b>Каша пшеничная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)</b>	470,7	кКал-147.11, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл-21.61
<b>Итого за Завтрак1</b>			кКал-247.04, Белки-6.14, Жиры-5.37, Угл-
<b><u>Завтрак2</u></b>			
200	<b>Напиток яблочный</b>	294,43	кКал-56.9, Белки-0.1, Жиры-0.1, Угл-13.91
<b>Итого за Завтрак2</b>			кКал-56.9, Белки-0.1, Жиры-0.1, Угл-13.91
<b><u>Обед</u></b>			
30	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания</b>	1,29	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</b>	1,2	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8
200	<b>Рассольник ленинградский (без сметаны)</b>	54,01	кКал-97.83, Белки-1.97, Жиры-3.62, Угл-14.31
35	<b>Мясо птицы отварное (филе индейки)</b>	108,98	кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47
134	<b>Макаронные изделия отварные с растительным маслом</b>	211,28	кКал-193.21, Белки-5.46, Жиры-4.77, Угл-32.08
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	293,07	кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-18.15
<b>Итого за Обед</b>			кКал-636.37, Белки-21.95, Жиры-19.55, Угл-
<b><u>Полдник у.</u></b>			
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
60	<b>Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)</b>	100,01	кКал-145.56, Белки-8.2, Жиры-12.06, Угл-1.02
134	<b>Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом</b>	548,03	кКал-157.65, Белки-3.08, Жиры-4.44, Угл-26.34
120	<b>Яблоко</b>	38,01	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
<b>Итого за Полдник у.</b>			кКал-477.74, Белки-13.76, Жиры-17.23, Угл-
<b>Итого за день</b>			кКал-1 418.05, Белки-41.95, Жиры-42.25, Угл-219.59



## Меню безмол, 1ср

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>			
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
130/4	<b>Каша овсяная "Геркулес" вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)</b>	181,2	кКал-136.63, Белки-3.52, Жиры-5.77, Угл-17.67
<b>Итого за Завтрак1</b>			кКал-236.56, Белки-5.92, Жиры-6.07, Угл-
<b><u>Завтрак2</u></b>			
200	<b>Кисель плодово-ягодный</b>	305,1	кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77
<b>Итого за Завтрак2</b>			кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77
<b><u>Обед</u></b>			
20	<b>Огурцы свежие</b>	503,01	кКал-2.2, Белки-0.14, Жиры-0.02, Угл-0.38
150	<b>Плов из мяса птицы</b>	130,08	кКал-310.64, Белки-12.39, Жиры-14.44, Угл-32.66
200	<b>Свекольник (без сметаны, сахара и томат-пасты)</b>	67,26	кКал-86.55, Белки-1.82, Жиры-3.48, Угл-11.95
200	<b>Компот из свежих плодов</b>	294,11	кКал-55.13, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-13.27
30	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания</b>	1,29	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</b>	1,2	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8
<b>Итого за Обед</b>			кКал-598.52, Белки-19.31, Жиры-18.7, Угл-
<b><u>Полдник у.</u></b>			
25	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания</b>	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
200	<b>Чай с сахаром</b>	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
60	<b>Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)</b>	100,01	кКал-145.56, Белки-8.2, Жиры-12.06, Угл-1.02
134	<b>Картофель отварной с растительным маслом</b>	136,38	кКал-156.21, Белки-3.33, Жиры-4.83, Угл-24.86
120	<b>Яблоко</b>	38,01	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
<b>Итого за Полдник у.</b>			кКал-476.3, Белки-14.01, Жиры-17.62, Угл-
<b>Итого за день</b>			кКал-1 346.13, Белки-39.34, Жиры-42.47, Угл-202.75

*Лиса*



## Меню безмол, 1чт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>			
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
134	<b>Каша пшеничная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)</b>	470,7	кКал-147.11, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл- 21.61
<b>Итого за Завтрак1</b>			кКал-247.04, Белки-6.14, Жиры-5.37, 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>Огурцы свежие</b>	503,01	кКал-2.2, Белки-0.14, Жиры-0.02, Угл-0.38
180	<b>Суп-лапша</b>	66,92	кКал-102.98, Белки-2.43, Жиры-3.91, Угл- 14.46
60	<b>Мясо птицы, припущенное с овощами</b>	108,93	кКал-149.43, Белки-9.49, Жиры-10.98, Угл- 3.26
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
134	<b>Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом</b>	175,17	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл- 18.56
200	<b>Компот из свежих плодов</b>	294,11	кКал-55.13, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл- 13.27
<b>Итого за Обед</b>			кКал-565.8, Белки-20.32, Жиры-20.64, Угл-
<b><u>Полдник у.</u></b>			
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
30	<b>Мясо птицы отварное дс (филе индейки)</b>	108,97	кКал-113.44, Белки-8.01, Жиры-9.04
134	<b>Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом</b>	548,03	кКал-157.65, Белки-3.08, Жиры-4.44, Угл- 26.34
120	<b>Яблоко</b>	38,01	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
<b>Итого за Полдник у.</b>			кКал-445.62, Белки-13.57, Жиры-14.21, Угл-
<b>Итого за день</b>			кКал-1 328.41, Белки-40.47, Жиры-40.31, Угл-203.15

*Уфа*



## Меню безмол, 1пт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>			
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
130/4	<b>Каша "Дружба" вязкая без молока с растительным маслом</b>	493,16	кКал-115.05, Белки-2.23, Жиры-4.53, Угл-16.34
<b>Итого за Завтрак1</b>			кКал-214.98, Белки-4.63, Жиры-4.83, 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>			
180	<b>Суп картофельный с горохом</b>	129,1	кКал-106.58, Белки-4.4, Жиры-3.37, Угл-14.62
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
40	<b>Рыба припущенная (филе минтая)</b>	588,09	кКал-77.91, Белки-7.87, Жиры-5.03, Угл-0.24
130	<b>Картофельное пюре с растительным маслом</b>	138,11	кКал-126.98, Белки-2.22, Жиры-5.04, Угл-18.13
<b>Итого за Обед</b>			кКал-459.4, Белки-18.49, Жиры-13.94, Угл-
<b><u>Полдник у.</u></b>			
150	<b>Плов из мяса птицы</b>	130,08	кКал-310.64, Белки-12.39, Жиры-14.44, Угл-32.66
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-403.57, Белки-14.39, Жиры-14.69, Угл-
<b>Итого за день</b>			кКал-1 159.55, Белки-37.99, Жиры-33.94, Угл-176.1

*Лиса*

