

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 пшениная вязкая с маслом	470,09	кКал-137.59, Белки-3.77, Жиры-3.97, Угл-21.66
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-290.59, Белки-8.31, Жиры-10.03, Угл-
<u>Завтрак2</u>			
150	Напиток яблочный	294,44	кКал-42.68, Белки-0.08, Жиры-0.08, Угл-10.43
Итого за Завтрак2			кКал-42.68, Белки-0.08, Жиры-0.08, Угл-
<u>Обед</u>			
40	Салат из белокочанной капусты с морковью	2,1	кКал-41.36, Белки-0.91, Жиры-2.05, Угл-4.66
153	Рассольник ленинградский со сметаной	54,74	кКал-69.13, Белки-1.01, Жиры-3.62, Угл-8.06
60	Биточки мясные с томатным соусом п/ф	445,76	кКал-78.59, Белки-4.27, Жиры-5.52, Угл-2.93
120	Картофельное пюре	138,57	кКал-119.49, Белки-3.08, Жиры-3, Угл-20.01
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-462.02, Белки-12.8, Жиры-14.66, Угл-
<u>Полдник у.</u>			
102	Каша манная молочная вязкая с маслом	7,29	кКал-123.79, Белки-3.71, Жиры-3.27, Угл-19.76
60	Пудинг творожный со сгущенным молоком	232,13	кКал-121.37, Белки-9.43, Жиры-4.06, Угл-11.35
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-317.11, Белки-14.74, Жиры-7.53, Угл-
Итого за день			кКал-1112.4, Белки-35.93, Жиры-32.3, Угл-

Лавр



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>			
133	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	181,97	кКал-167.06, Белки-5.23, Жиры-5.84, Угл-23.28
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-292.06, Белки-7.67, Жиры-9.77, Угл-
<u>Завтрак2</u>			
150	Компот из смеси сухофруктов	293,06	кКал-57.45, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-14.86
Итого за Завтрак2			кКал-57.45, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-
<u>Обед</u>			
153	Свекольник со сметаной	67,44	кКал-70.43, Белки-1.48, Жиры-3.06, Угл-9.19
150	Плов из мяса птицы	130,08	кКал-310.64, Белки-12.39, Жиры-14.44, Угл-32.66
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-497.02, Белки-17.07, Жиры-17.9, 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	273,88	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
Итого за Полдник у.			кКал-331.54, Белки-10.52, Жиры-5.08, Угл-
Итого за день			кКал-1 178.07, Белки-35.59, Жиры-32.82, Угл-186.38



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>			
133	Каша манная молочная вязкая с маслом	7,3	кКал-161.71, Белки-4.67, Жиры-4.38, Угл-25.76
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-286.71, Белки-7.11, Жиры-8.31, 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>			
20	Свекла отварная	1,12	кКал-10.75, Белки-0.38, Жиры-0.03, Угл-2.25
150	Суп-лапша	66,93	кКал-85.82, Белки-2.02, Жиры-3.26, Угл-12.05
50	Мясо птицы, припущенное с овощами	109,03	кКал-124.65, Белки-7.92, Жиры-9.16, Угл-2.72
120	Каша гречневая вязкая с маслом	175,52	кКал-110.07, Белки-3.72, Жиры-3.14, Угл-16.77
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-467.64, Белки-17.36, Жиры-16.11, Угл-
<u>Полдник у.</u>			
102	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	465,71	кКал-131.48, Белки-4.07, Жиры-3.25, Угл-20.72
90	Омлет натуральный	218,53	кКал-143.31, Белки-10.1, Жиры-10.6, Угл-1.83
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-346.74, Белки-15.77, Жиры-14.05, Угл-
Итого за день			кКал-1 179.09, Белки-43.44, Жиры-41.67, Угл-157.45

Усф



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>			
133	Каша молочная "Дружба"	493,47	кКал-153.08, Белки-4.22, Жиры-4.87, Угл-22.91
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-278.08, Белки-6.66, Жиры-8.8, 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	591,39	кКал-86.86, Белки-6.62, Жиры-4.95, Угл-3.81
120	Картофельное пюре	138,57	кКал-119.49, Белки-3.08, Жиры-3, Угл-20.01
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-448.46, Белки-16.9, Жиры-11.21, Угл-
<u>Полдник у.</u>			
130	Плов из мяса птицы	132,02	кКал-267.28, Белки-10.42, Жиры-12.31, Угл-28.58
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-339.23, Белки-12.02, Жиры-12.51, Угл-
Итого за день			кКал-1 147.37, Белки-36.06, Жиры-33, Угл-

