

Меню 1,5-3 НОВОЕ, 1пт

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
134	<i>Каша молочная "Дружба"</i>	кКал-159.63, Белки-4.23, Жиры-5.59, Угл-22.92
5	<i>Масло сливочное</i>	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
30	<i>Батон нарезной</i>	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
150	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-19.95, Угл-4.99
Итого за Завтрак1		кКал-284.63, Белки-6.67, Жиры-9.52, Угл-
<u>Завтрак2</u>		
120	<i>Яблоко</i>	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	<i>Суп картофельный с горохом</i>	кКал-88.66, Белки-3.67, Жиры-2.79, Угл-12.18
60	<i>Рыба запеченная с овощами (филе минтая)</i>	кКал-170.8, Белки-8.2, Жиры-5.1, Угл-22.2
120	<i>Картофельное пюре</i>	кКал-127.52, Белки-3.02, Жиры-4.24, Угл-19.29
150	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	кКал-57.45, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-14.86
20	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
20	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i>	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2
Итого за Обед		кКал-540.43, Белки-18.42, Жиры-12.6, Угл-
<u>Полдник у.</u>		
120	<i>Плов из мяса птицы</i>	кКал-285.62, Белки-11.47, Жиры-15.44, Угл-25.15
150	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-19.95, Угл-4.99
20	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
Итого за Полдник у.		кКал-357.57, Белки-13.07, Жиры-15.64, Угл-
Итого за день		кКал-1 264.23, Белки-38.64, Жиры-38.24, Угл-191.99

Лиса

Меню 1,5-3 НОВОЕ, 1чт

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

Завтрак1

134	Каша манная молочная вязкая с маслом	кКал-168.32, Белки-4.68, Жиры-5.1, Угл-25.78
5	Масло сливочное	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
30	Батон нарезной	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1 кКал-293.32, Белки-7.12, Жиры-9.03, Угл-

Завтрак2

100	Кисломолочный продукт для детского питания	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

Обед

40	Винегрет овощной	кКал-40.91, Белки-0.57, Жиры-2.6, Угл-3.79
150	Суп-лапша	кКал-85.82, Белки-2.02, Жиры-3.26, Угл-12.05
60	Мясо птицы, припущенное с овощами	кКал-160.94, Белки-9.56, Жиры-11.94, Угл-3.83
123	Макаронные изделия отварные с маслом	кКал-164.98, Белки-5.06, Жиры-2.89, Угл-29.65
150	Компот из свежих плодов	кКал-40.35, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-9.7
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2

Итого за Обед кКал-589, Белки-20.53, Жиры-21.21, Угл-

Полдник у.

103	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	кКал-140.48, Белки-4.11, Жиры-3.95, Угл-21.33
90	Омлет натуральный	кКал-136.61, Белки-9.46, Жиры-10.21, Угл-1.69
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11

Итого за Полдник у. кКал-349.04, Белки-15.17, Жиры-14.36, Угл-

Итого за день кКал-1 309.36, Белки-46.02, Жиры-47.8, Угл-173.47

Лавр

Меню 1,5-3 НОВОЕ, 1ср

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

Завтрак1

134	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	кКал-173.67, Белки-5.24, Жиры-6.57, Угл- 23.29
5	Масло сливочное	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
30	Батон нарезной	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1 кКал-298.67, Белки-7.68, Жиры-10.5, Угл-

Завтрак2

100	Кисломолочный продукт для детского питания	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

Обед

40	Маринад овощной без томата	кКал-53.63, Белки-0.63, Жиры-4.06, Угл-3.54
155	Свекольник со сметаной	кКал-77.68, Белки-1.54, Жиры-3.36, Угл- 10.25
120	Плов из мяса птицы	кКал-285.62, Белки-11.47, Жиры-15.44, Угл- 25.15
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2

Итого за Обед кКал-532.88, Белки-16.84, Жиры-23.26, Угл-

Полдник у.

150	Суп молочный с макаронными изделиями	кКал-99.19, Белки-3.62, Жиры-3.47, Угл-13.2
50	Булочка молочная	кКал-147.4, Белки-4.9, Жиры-1.36, Угл-28.9
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
120	Яблоко	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84

Итого за Полдник у. кКал-413.14, Белки-11, Жиры-5.56, Угл-79.68

Итого за день кКал-1 322.69, Белки-38.72, Жиры-42.52, Угл-
196.56

Лис

Меню 1,5-3 НОВОЕ, 1вт

Выход (г)	Наименование блюда	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-27.89
5	Масло сливочное	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
8	Сыр (порциями)	кКал-28, Белки-2.1, Жиры-2.13
30	Батон нарезной	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1 кКал-341.2, Белки-10.12, Жиры-12.03, Угл-

Завтрак2

150	Компот из свежих плодов	кКал-40.35, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-9.7
-----	--------------------------------	--------------------------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-40.35, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-9.7

Обед

20	Свекла отварная	кКал-10.75, Белки-0.38, Жиры-0.03, Угл-2.25
155	Рассольник с перловой крупой и сметаной	кКал-70.87, Белки-1.18, Жиры-3.92, Угл-7.66
60	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф	кКал-78.59, Белки-4.27, Жиры-5.52, Угл-2.93
120	Картофельное пюре	кКал-127.52, Белки-3.02, Жиры-4.24, Угл-19.29
150	Компот из смеси сухофруктов	кКал-57.45, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-14.86
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2

Итого за Обед кКал-441.18, Белки-12.38, Жиры-14.18, Угл-

Полдник у.

103	Каша манная молочная вязкая с маслом	кКал-133.31, Белки-3.74, Жиры-3.97, Угл-20.52
60	Пудинг творожный со сгущенным молоком	кКал-138.89, Белки-9.08, Жиры-5.41, Угл-13.07
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11

Итого за Полдник у. кКал-344.15, Белки-14.42, Жиры-9.58, Угл-

Итого за день кКал-1166.88, Белки-37.04, Жиры-35.91, Угл-174.72

Лиса

Меню 1,5-3 НОВОЕ, 1пп

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

Завтрак1

134	Каша рисовая вязкая на молоке	кКал-200.36, Белки-3.8, Жиры-5.25, Угл-34.32
5	Масло сливочное	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
8	Сыр (порциями)	кКал-28, Белки-2.1, Жиры-2.13
30	Батон нарезной	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1 кКал-353.36, Белки-8.34, Жиры-11.31, Угл-

Завтрак2

120	Яблоко	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

Обед

155	Щи из свежей капусты со	кКал-58.24, Белки-1.26, Жиры-3.3, Угл-5.72
50	Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)	кКал-133.39, Белки-7.72, Жиры-10.59, Угл-1.9
123	Каша гречневая вязкая с маслом	кКал-112.23, Белки-3.8, Жиры-3.17, Угл-17.17
150	Кисель плодово-ягодный	кКал-25.34, Белки-0.08, Жиры-0.06, Угл-6.4
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5

Итого за Обед кКал-449.2, Белки-16.86, Жиры-17.62, Угл-

Полдник у.

120	Макаронные изделия с тертым сыром	кКал-186.94, Белки-6.52, Жиры-5.95, Угл-26.71
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11

Итого за Полдник у. кКал-258.89, Белки-8.12, Жиры-6.15, Угл-

Итого за день кКал-1 143.05, Белки-33.8, Жиры-35.56, Угл-172.66

Лис

