

## Меню безмол, 2пн

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

### Завтрак1

200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
160/5	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5

Итого за Завтрак1 кКал-243.16, Белки-6.5, Жиры-5.37, Угл-

### Завтрак2

200	Кисель плодово-ягодный	кКал-68.72, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-17.52
9	Печенье	кКал-41.4, Белки-0.85, Жиры-1.13, Угл-6.97

Итого за Завтрак2 кКал-110.12, Белки-0.95, Жиры-1.21, Угл-

### Обед

10	Горошек зеленый консервированный	кКал-4, Белки-0.31, Жиры-0.02, Угл-0.65
130	Рис припущенный (растительное масло)	кКал-192.87, Белки-3.23, Жиры-5.05, Угл-33.67
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
220	Суп картофельный с клецками	кКал-138.92, Белки-4.95, Жиры-6.3, Угл-11.92
35/35	Мясо птицы, отварное с томатным соусом (филе ЦБ) 35/35	кКал-193.5, Белки-10.9, Жиры-10.7, Угл-13.4
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8

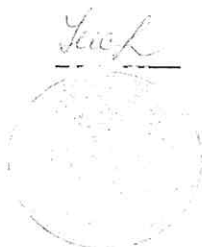
Итого за Обед кКал-702.39, Белки-24.19, Жиры-22.67, Угл-

### Полдник у.

200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
150	Рагу из овощей	кКал-134.77, Белки-2.64, Жиры-6.35, Угл-16.5
35	Мясо птицы отварное (филе индейки)	кКал-132.2, Белки-9.34, Жиры-10.54
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75

Итого за Полдник у. кКал-361.07, Белки-13.98, Жиры-17.14, Угл-

Итого за день кКал-1416.74, Белки-45.62, Жиры-46.39, Угл-201.34



## Меню безмол, 2вт

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
160/5	Каша пшеничная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	кКал-147.11, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл-21.61
30/15	Бутерброд с повидлом	кКал-117.75, Белки-2.46, Жиры-0.3, Угл-26.25
Итого за Завтрак1		кКал-293.96, Белки-6.2, Жиры-5.37, Угл-55.06
<u>Завтрак2</u>		
200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-88.7, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-22.94
Итого за Завтрак2		кКал-88.7, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-22.94
<u>Обед</u>		
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8
200	Борщ с капустой и картофелем (без сметаны)	кКал-83.7, Белки-1.9, Жиры-5.3, Угл-7.1
35	Мясо птицы отварное (филе индейки)	кКал-132.2, Белки-9.34, Жиры-10.54
130/4	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	кКал-189.75, Белки-5.01, Жиры-4.59, Угл-32.08
Итого за Обед		кКал-578.75, Белки-21.05, Жиры-21.03, Угл-76.68
<u>Полдник у.</u>		
130/4	Каша рисовая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	кКал-132.2, Белки-2.05, Жиры-4.29, Угл-21.39
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
110	Яблоко	кКал-51.7, Белки-0.44, Жиры-0.44, Угл-10.78
35/35	Мясо птицы (филе индейки) тушеное с овощами (без муки и томат-пасты)	кКал-165.4, Белки-9.28, Жиры-13.77, Угл-1.06
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
Итого за Полдник у.		кКал-443.4, Белки-13.77, Жиры-18.75, Угл-54.18
Итого за день		кКал-1404.81, Белки-41.46, Жиры-45.24, Угл-208.86



## Меню безмол, 2ср

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

### Завтрак1

200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
90	Омлет натуральный без молока	кКал-121.19, Белки-8.71, Жиры-9.39, Угл-0.48
100/3	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	кКал-103.97, Белки-3.15, Жиры-3.82, Угл-14.28
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75

Итого за Завтрак1 кКал-319.26, Белки-13.86, Жиры-13.46, Угл-35.71

### Завтрак2

9	Печенье	кКал-41.4, Белки-0.85, Жиры-1.13, Угл-6.97
200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-88.7, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-22.94

Итого за Завтрак2 кКал-130.1, Белки-1.29, Жиры-1.22, Угл-29.91

### Обед

10	Горошек зеленый консервированный	кКал-4, Белки-0.31, Жиры-0.02, Угл-0.65
160	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе ЦБ)	кКал-217.24, Белки-9.67, Жиры-11.98, Угл-17.71
200	Кисель плодово-ягодный	кКал-68.72, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-17.52
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8
220	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами (без сметаны)	кКал-179.56, Белки-4.96, Жиры-6.67, Угл-24.93

Итого за Обед кКал-613.52, Белки-19.84, Жиры-19.35, Угл-91.11

### Полдник у.

130/4	Каша пшеничная вязкая без молока с растительным маслом	кКал-160.28, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл-24.91
50	Ватрушка с повидлом	кКал-159.68, Белки-3.22, Жиры-2.11, Угл-32.57
200	Сок фруктовый	кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5

Итого за Полдник у. кКал-489.96, Белки-10.36, Жиры-7.68, Угл-94.18

Итого за день кКал-1552.84, Белки-45.35, Жиры-41.71, Угл-250.91

*Зав*



## Меню безмол, 2чт

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
160/5	Каша рисовая вязкая без молока с растительным маслом	кКал-146.16, Белки-2.05, Жиры-4.29, Угл-24.88
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
Итого за Завтрак1		кКал-253.26, Белки-4.45, Жиры-4.59, Угл-48.58
<u>Завтрак2</u>		
200	Компот из свежих плодов	кКал-46.73, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-10.91
Итого за Завтрак2		кКал-46.73, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-10.91
<u>Обед</u>		
35	Мясо птицы отварное (филе индейки)	кКал-132.2, Белки-9.34, Жиры-10.54
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
200	Суп-лапша	кКал-189.94, Белки-6.09, Жиры-2.67, Угл-35.28
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8
130	Картофельное пюре с растительным маслом	кКал-126.98, Белки-2.22, Жиры-5.04, Угл-18.13
Итого за Обед		кКал-622.22, Белки-22.45, Жиры-18.85, Угл-90.91
<u>Полдник у.</u>		
35/35	Мясо птицы, отварное с томатным соусом (филе ЦБ)	кКал-193.5, Белки-10.9, Жиры-10.7, Угл-13.4
140/4	Каша пшеничная вязкая с растительным маслом	кКал-175.2, Белки-3.81, Жиры-3.86, Угл-29
200	Сок фруктовый	кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
Итого за Полдник у.		кКал-525.7, Белки-17.71, Жиры-15.01, Угл-76.35
Итого за день		кКал-1 447.91, Белки-44.77, Жиры-38.61, Угл-226.75

*Лиса*

