

Меню 3-7, 2нн

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 с маслом	кКал-223.96, Белки-5.3, Жиры-6.89, Угл-36.61
30/5	Бутерброд с маслом	кКал-111.05, Белки-2.44, Жиры-3.93, Угл-16.57

Итого за Завтрак1 кКал-364.11, Белки-7.74, Жиры-10.82, 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
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
130	Рис припущенный	кКал-181.92, Белки-3.27, Жиры-3.79, Угл-33.73
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-691.44, Белки-24.23, Жиры-21.41, Угл-

Полдник у.

200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
35/35	Рыба запеченная с морковью (филе минтая)	кКал-199.3, Белки-9.57, Жиры-5.98, Угл-26
150	Рагу из овощей	кКал-134.77, Белки-2.64, Жиры-6.35, Угл-16.5
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-130, Белки-4, Жиры-0.5, Угл-27.5

Итого за Полдник у. кКал-493.17, Белки-16.21, Жиры-12.83, Угл-

Итого за день кКал-1 658.84, Белки-49.13, Жиры-46.27, Угл-259.27

Лиса



Меню 3-7, 2вт

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 манная молочная вязкая с маслом	кКал-229.1, Белки-5.23, Жиры-5.93, Угл-38.7
30/5	Бутерброд с маслом	кКал-111.05, Белки-2.44, Жиры-3.93, Угл-16.57

Итого за Завтрак1 кКал-369.25, Белки-7.67, Жиры-9.86, Угл-62.47

Завтрак2

100	Кисломолочный продукт для детского питания	кКал-62, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-4.5
-----	--	---------------------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-62, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-4.5

Обед

200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	кКал-83.7, Белки-1.9, Жиры-5.3, Угл-7.1
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
35/35	Гуляш из отварного мяса	кКал-166.39, Белки-10.95, Жиры-12.61, Угл-2.28
130/4	Макаронные изделия отварные с маслом	кКал-180.23, Белки-5.04, Жиры-3.49, Угл-32.13
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

Итого за Обед кКал-603.42, Белки-22.69, Жиры-22, Угл-79.01

Полдник у.

200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
50/10	Пудинг творожный со сгущенным молоком	кКал-136.08, Белки-9.46, Жиры-4.21, Угл-14.63
150/5	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	кКал-217.04, Белки-5.42, Жиры-5.29, Угл-28.15
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-104, Белки-3.2, Жиры-0.4, Угл-22

Итого за Полдник у. кКал-486.22, Белки-18.08, Жиры-9.9, Угл-71.98

Итого за день кКал-1 520.89, Белки-51.64, Жиры-44.96, Угл-217.96

Лис



Меню 3-7, 2ср

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

Завтрак1

80	<i>Омлет натуральный</i>	кКал-120.98, Белки-8.4, Жиры-9.03, Угл-1.5
100/3	<i>Кашиа гречневая вязкая с маслом</i>	кКал-96.83, Белки-3.17, Жиры-3, Угл-14.31
200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-29.1, Угл-7.2
30	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания</i>	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5

Итого за Завтрак1 кКал-324.91, Белки-13.97, Жиры-12.33, Угл-39.51

Завтрак2

100	<i>Кисломолочный продукт для детского питания</i>	кКал-62, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-4.5
9	<i>Печенье</i>	кКал-41.4, Белки-0.85, Жиры-1.13, Угл-6.97

Итого за Завтрак2 кКал-103.4, Белки-4.05, Жиры-4.33, Угл-11.47

Обед

10	<i>Горошек зеленый консервированный</i>	кКал-4, Белки-0.31, Жиры-0.02, Угл-0.65
220/5	<i>Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со сметаной</i>	кКал-179.56, Белки-4.96, Жиры-6.67, Угл-24.93
160	<i>Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе ЦБ)</i>	кКал-217.24, Белки-9.67, Жиры-11.98, Угл-17.71
200	<i>Кисель плодово-ягодный</i>	кКал-68.72, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-17.52
30	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания</i>	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i>	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8

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

Полдник у.

200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-29.1, Угл-7.2
50	<i>Шанежка наливная</i>	кКал-208.27, Белки-3.76, Жиры-3.72, Угл-39.89
200	<i>Суп молочный с пшеном</i>	кКал-134.87, Белки-4.75, Жиры-4.89, Угл-17.76
50	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания</i>	кКал-130, Белки-4, Жиры-0.5, Угл-27.5

Итого за Полдник у. кКал-502.24, Белки-12.51, Жиры-9.11, Угл-92.35

Итого за день кКал-1544.07, Белки-50.37, Жиры-45.12, Угл-234.44

Лис



Меню 3-7, 2чт

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

Завтрак1

160/5	<i>Каша рисовая молочная вязкая с маслом</i>	кКал-217.5, Белки-4.85, Жиры-6.73, Угл-34.25
200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-29.1, Угл-7.2
30/5	<i>Бутерброд с маслом</i>	кКал-111.05, Белки-2.44, Жиры-3.93, Угл-16.57

Итого за Завтрак1 кКал-357.65, Белки-7.29, Жиры-10.66, Угл-58.02

Завтрак2

200	<i>Компот из свежих плодов</i>	кКал-46.73, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-10.91
9	<i>Печенье</i>	кКал-41.4, Белки-0.85, Жиры-1.13, Угл-6.97

Итого за Завтрак2 кКал-88.13, Белки-1.01, Жиры-1.29, Угл-17.88

Обед

130	<i>Картофельное пюре</i>	кКал-128.33, Белки-2.86, Жиры-4.44, Угл-19.15
200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-29.1, Угл-7.2
35/35	<i>Рыба запеченная с морковью (филе минтая)</i>	кКал-199.3, Белки-9.57, Жиры-5.98, Угл-26
200	<i>Суп-лапша</i>	кКал-189.94, Белки-6.09, Жиры-2.67, Угл-35.28
30	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания</i>	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i>	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8

Итого за Обед кКал-690.67, Белки-23.32, Жиры-13.69, Угл-117.93

Полдник у.

200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-29.1, Угл-7.2
140/4	<i>Каша пшеничная вязкая с маслом</i>	кКал-175.2, Белки-3.81, Жиры-3.86, Угл-29
35/35	<i>Мясо птицы отварное с томатным соусом (филе ЦБ)</i>	кКал-119.13, Белки-9.59, Жиры-8.24, Угл-1.75
45	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания</i>	кКал-117, Белки-3.6, Жиры-0.45, Угл-24.75

Итого за Полдник у. кКал-440.43, Белки-17, Жиры-12.55, Угл-62.7

Итого за день кКал-1 576.88, Белки-48.62, Жиры-38.19, Угл-256.53

Лиса

