

## Меню 1,5-3, 1пп

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

### Завтрак1

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

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

### Завтрак2

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

### Обед

155	<i>Щи из свежей капусты со</i>	кКал-58.24, Белки-1.26, Жиры-3.3, Угл-5.72
50	<i>Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)</i>	кКал-133.39, Белки-7.72, Жиры-10.59, Угл-1.9
123	<i>Каша гречневая вязкая с маслом</i>	кКал-112.23, Белки-3.8, Жиры-3.17, Угл-17.17
150	<i>Кисель плодово-ягодный</i>	кКал-25.34, Белки-0.08, Жиры-0.06, Угл-6.4
25	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i>	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	<i>Макаронные изделия с тертым сыром</i>	кКал-186.94, Белки-6.52, Жиры-5.95, Угл-26.71
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-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*



## Меню 1,5-3, 1вт

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

### Завтрак1

134	<i>Каша пшеничная молочная вязкая с маслом</i>	кКал-188.2, Белки-5.58, Жиры-5.97, Угл-27.89
8	<i>Сыр (порциями)</i>	кКал-28, Белки-2.1, Жиры-2.13
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-341.2, Белки-10.12, Жиры-12.03, Угл-

### Завтрак2

150	<i>Компот из свежих плодов</i>	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	<i>Огурцы свежие</i>	кКал-2.2, Белки-0.14, Жиры-0.02, Угл-0.38
155	<i>Рассольник с перловой крупой и сметаной</i>	кКал-70.87, Белки-1.18, Жиры-3.92, Угл-7.66
60	<i>Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф</i>	кКал-78.59, Белки-4.27, Жиры-5.52, Угл-2.93
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-432.63, Белки-12.14, Жиры-14.17, Угл-

### Полдник у.

103	<i>Каша манная молочная вязкая с маслом</i>	кКал-133.31, Белки-3.74, Жиры-3.97, Угл-20.52
60	<i>Пудинг творожный со сгущенным молоком</i>	кКал-138.89, Белки-9.08, Жиры-5.41, Угл-13.07
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-344.15, Белки-14.42, Жиры-9.58, Угл-

Итого за день кКал-1 158.33, Белки-36.8, Жиры-35.9, Угл-





## Меню 1,5-3 , 1ср

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

### Завтрак1

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

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

### Завтрак2

100	<b>Кисломолочный продукт для детского питания</b>	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

20	<b>Помидоры свежие 20 ед.</b>	кКал-4.8, Белки-0.22, Жиры-0.04, Угл-0.76
155	<b>Свекольник со сметаной</b>	кКал-17.68, Белки-1.54, Жиры-3.36, Угл-10.25
120	<b>Плов из мяса птицы</b>	кКал-285.62, Белки-11.47, Жиры-15.44, Угл-25.15
150	<b>Напиток лимонный дс* 150 ед.</b>	кКал-41.6, Белки-0.05, Жиры-0.01, Угл-10.13
20	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</b>	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</b>	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2

**Итого за Обед** кКал-505.7, Белки-16.48, Жиры-19.25, Угл-

### Полдник у.

150	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	кКал-99.19, Белки-3.62, Жиры-3.47, Угл-13.2
50	<b>Булочка молочная</b>	кКал-147.4, Белки-4.9, Жиры-1.36, Угл-28.9
150	<b>Чай с сахаром</b>	кКал-19.95, Угл-4.99
25	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</b>	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
120	<b>Яблоко</b>	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-1 295.51, Белки-38.36, Жиры-38.51, Угл-198.92



## Меню 1,5-3, 1чт

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

### Завтрак1

134	<i>Каша манная молочная вязкая с маслом</i>	кКал-168.32, Белки-4.68, Жиры-5.1, Угл-25.78
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-293.32, Белки-7.12, Жиры-9.03, Угл-

### Завтрак2

100	<i>Кисломолочный продукт для детского питания</i>	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

20	<i>Огурцы свежие</i>	кКал-2.2, Белки-0.14, Жиры-0.02, Угл-0.38
150	<i>Суп-лапша</i>	кКал-85.82, Белки-2.02, Жиры-3.26, Угл-12.05
60	<i>Мясо птицы, припущенное с овощами</i>	кКал-160.94, Белки-9.56, Жиры-11.94, Угл-3.83
123	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	кКал-164.98, Белки-5.06, Жиры-2.89, Угл-29.65
150	<i>Компот из свежих плодов</i>	кКал-40.35, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-9.7
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-550.29, Белки-20.1, Жиры-18.63, Угл-

### Полдник у.

103	<i>Каша пшеничная молочная вязкая с маслом</i>	кКал-140.48, Белки-4.11, Жиры-3.95, Угл-21.33
90	<i>Омлет натуральный</i>	кКал-136.61, Белки-9.46, Жиры-10.21, Угл-1.69
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-349.04, Белки-15.17, Жиры-14.36, Угл-

Итого за день кКал-1 270.65, Белки-45.59, Жиры-45.22, Угл-170.06

*Лисл*





## Меню 1,5-3, 1пт

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

### Завтрак1

134	<b>Каша молочная "Дружба"</b>	кКал-159.63, Белки-4.23, Жиры-5.59, Угл-22.92
5	<b>Масло сливочное</b>	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
30	<b>Батон нарезной</b>	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
150	<b>Чай с сахаром</b>	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1 кКал-284.63, Белки-6.67, Жиры-9.52, Угл-

### Завтрак2

120	<b>Яблоко</b>	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

150	<b>Суп картофельный с горохом</b>	кКал-88.66, Белки-3.67, Жиры-2.79, Угл-12.18
60	<b>Рыба запеченная с овощами (филе минтая)</b>	кКал-170.8, Белки-8.2, Жиры-5.1, Угл-22.2
120	<b>Картофельное пюре</b>	кКал-127.52, Белки-3.02, Жиры-4.24, Угл-19.29
150	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	кКал-57.45, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-14.86
20	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</b>	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</b>	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2

Итого за Обед кКал-540.43, Белки-18.42, Жиры-12.6, Угл-

### Полдник у.

120	<b>Плов из мяса птицы</b>	кКал-285.62, Белки-11.47, Жиры-15.44, Угл-25.15
155	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	кКал-19.95, Угл-4.99
20	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</b>	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

