

Меню 1,5-3, 1пп

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

Завтрак1

145	<i>Каша рисовая вязкая на молоке</i>	кКал-197.7, Белки-4.48, Жиры-5.9, Угл-31.6
25	<i>Бутерброд с маслом</i>	кКал-85.05, Белки-1.64, Жиры-3.83, Угл-11.07
180	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1 кКал-302.7, Белки-6.12, Жиры-9.73, Угл-

Завтрак2

150	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	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-

Обед

155	<i>Рассольник с перловой крупой и сметаной</i>	кКал-70.87, Белки-1.18, Жиры-3.92, Угл-7.66
50	<i>Суфле из цыплят</i>	кКал-132.9, Белки-8.1, Жиры-8.9, Угл-4.9
120	<i>Картофель тушеный 120 ед.</i>	кКал-194.82, Белки-2.82, Жиры-10.89, Угл-21.2
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
20	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i>	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2

Итого за Обед кКал-514.54, Белки-15.3, Жиры-24.11, Угл-

Полдник у.

60	<i>Рыба запеченная с овощами (филе минтая)</i>	кКал-170.8, Белки-8.2, Жиры-5.1, Угл-22.2
123	<i>Каша гречневая вязкая с маслом</i>	кКал-112.23, Белки-3.8, Жиры-3.17, Угл-17.17
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
120	<i>Яблоко</i>	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84

Итого за Полдник у. кКал-436.58, Белки-14.08, Жиры-8.95, Угл-

Итого за день кКал-1311.27, Белки-35.83, Жиры-42.86, Угл-195.67

Лиса

Меню 1,5-3, 1вт

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

Завтрак1

145	<i>Каша пшеничная молочная вязкая с маслом</i>	кКал-204.81, Белки-5.59, Жиры-6.69, Угл-307.03
20/10	<i>Бутерброд с сыром</i>	кКал-87, Белки-4.23, Жиры-2.86, Угл-11
180	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1 кКал-311.76, Белки-9.82, Жиры-9.55, Угл-

Завтрак2

150	<i>Компот из свежих плодов</i>	кКал-43.23, Белки-0.09, Жиры-0.09, Угл-10.52
-----	--------------------------------	--

Итого за Завтрак2 кКал-43.23, Белки-0.09, Жиры-0.09, Угл-

Обед

40	<i>Салат из свеклы с растительным маслом</i>	кКал-37.7, Белки-0.58, Жиры-2.44, Угл-3.38
150	<i>Суп с макаронными изделиями</i>	кКал-72.98, Белки-1.72, Жиры-1.77, Угл-12.47
70	<i>Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф</i>	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
120	<i>Картофельное пюре*</i>	кКал-118.65, Белки-3.04, Жиры-3.23, Угл-19.32
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
20	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i>	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2

Итого за Обед кКал-428.04, Белки-12.92, Жиры-13.52, Угл-

Полдник у.

134	<i>Каша пшеничная молочная вязкая с маслом</i>	кКал-183.29, Белки-5.35, Жиры-5.21, Угл-27.74
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-394.13, Белки-16.03, Жиры-10.82, Угл-

Итого за день кКал-1177.16, Белки-38.86, Жиры-33.98, Угл-454.19

Лиса

Меню 1,5-3, 1чт

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

Завтрак1

145	Каша манная молочная вязкая с маслом	кКал-201.3, Белки-4.5, Жиры-5.2, Угл-34
20/10	Бутерброд с сыром	кКал-87, Белки-4.23, Жиры-2.86, Угл-11
180	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1 кКал-308.25, Белки-8.73, Жиры-8.06, Угл-

Завтрак2

150	Компот из свежих плодов	кКал-43.23, Белки-0.09, Жиры-0.09, Угл-10.52
-----	-------------------------	--

Итого за Завтрак2 кКал-43.23, Белки-0.09, Жиры-0.09, Угл-

Обед

60	Мясо птицы, отварное с томатным соусом (филе ЦБ)	кКал-165.8, Белки-9.11, Жиры-8.62, Угл-11.4
40	Винегрет овощной	кКал-40.91, Белки-0.57, Жиры-2.6, Угл-3.79
155	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со	кКал-59.86, Белки-1.11, Жиры-2.42, Угл-8.31
123	Каша гречневая вязкая с маслом	кКал-112.23, Белки-3.8, Жиры-3.17, Угл-17.17
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

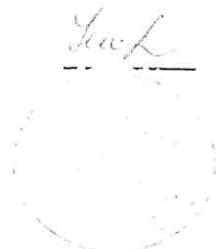
Итого за Обед кКал-494.75, Белки-17.79, Жиры-17.21, Угл-

Полдник у.

150	Суп молочный с пшеном	кКал-101.15, Белки-3.56, Жиры-3.67, Угл-13.32
50	Шанежка наливная	кКал-133.35, Белки-3.69, Жиры-3.13, Угл-22.58
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
120	Яблоко	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84

Итого за Полдник у. кКал-388.05, Белки-9.33, Жиры-7.48, Угл-

Итого за день кКал-1 234.28, Белки-35.94, Жиры-32.84, Угл-197.1



Меню 1,5-3, 1шт

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

Завтрак1

145	<i>Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом</i>	кКал-201.32, Белки-5.71, Жиры-7.1, Угл-28.37
25	<i>Бутерброд с маслом</i>	кКал-85.05, Белки-1.64, Жиры-3.83, Угл-11.07
180	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1 кКал-306.32, Белки-7.35, Жиры-10.93, Угл-

Завтрак2

150	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	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-

Обед

40	<i>Салат "Степной" 40 ед.</i>	кКал-35.67, Белки-0.64, Жиры-2.08, Угл-3.51
150	<i>Суп картофельный с горохом</i>	кКал-135.8, Белки-3.8, Жиры-2.7, Угл-23.9
70	<i>Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф</i>	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
123	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	кКал-164.98, Белки-5.06, Жиры-2.89, Угл-29.65
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
20	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i>	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2

Итого за Обед кКал-535.16, Белки-17.08, Жиры-13.75, Угл-

Полдник у.

150	<i>Запеканка картофельная с мясом птицы (ЦБ)</i>	кКал-327.13, Белки-14.28, Жиры-19.37, Угл-24.1
150	<i>Компот из свежих плодов</i>	кКал-43.23, Белки-0.09, Жиры-0.09, Угл-10.52
20	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
120	<i>Яблоко</i>	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84

Итого за Полдник у. кКал-503.96, Белки-16.45, Жиры-20.14, Угл-

Итого за день кКал-1 402.89, Белки-41.21, Жиры-44.89, Угл-209.49

Лиса