

Меню 3-7, Инн

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

Завтрак1

165	<i>Каша рисовая вязкая на молоке</i>	кКал-225, Белки-5.1, Жиры-6.8, Угл-36
200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-27.93, Угл-6.99
35	<i>Бутерброд с маслом</i>	кКал-111.05, Белки-2.44, Жиры-3.93, Угл-16.57

Итого за Завтрак1 кКал-363.98, Белки-7.54, Жиры-10.73, Угл-

Завтрак2

200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	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

Обед

200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-27.93, Угл-6.99
205	<i>Рассольник с перловой крупой и сметаной</i>	кКал-91.79, Белки-1.54, Жиры-4.97, Угл-10.15
70	<i>Суфле из цыплят</i>	кКал-183.63, Белки-11.81, Жиры-13.4, Угл-41
130	<i>Картофель тушеный 130 ед.</i>	кКал-131.87, Белки-3.29, Жиры-2.89, Угл-23.03
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-555.22, Белки-20.64, Жиры-21.76, Угл-

Полдник у.

134	<i>Каша гречневая вязкая с маслом</i>	кКал-126.54, Белки-4.13, Жиры-3.97, Угл-18.61
200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-27.93, Угл-6.99
70	<i>Рыба запеченная с овощами</i>	кКал-83.15, Белки-7.33, Жиры-4.83, Угл-2.48
30	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5

Итого за Полдник у. кКал-315.62, Белки-13.86, Жиры-9.1, Угл-

Итого за день кКал-1323.52, Белки-42.48, Жиры-41.68, Угл-196.6

Зав.

Меню 3-7, 1вт

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

Завтрак1

155	<i>Каша пшеничная молочная вязкая с маслом</i>	кКал-219.66, Белки-6.44, Жиры-7.17, Угл-32.18
200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-27.93, Угл-6.99
30/10	<i>Бутерброд с сыром</i>	кКал-113, Белки-5.03, Жиры-2.96, Угл-16.5

Итого за Завтрак1 кКал-360.59, Белки-11.47, Жиры-10.13, Угл-

Завтрак2

200	<i>Компот из свежих плодов</i>	кКал-48.33, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-11.7
9	<i>Печенье</i>	кКал-37.26, Белки-0.77, Жиры-1.02, Угл-6.27

Итого за Завтрак2 кКал-85.59, Белки-0.89, Жиры-1.14, Угл-

Обед

50	<i>Салат из свеклы с растительным маслом</i>	кКал-46.71, Белки-0.71, Жиры-3.04, Угл-4.14
200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-27.93, Угл-6.99
70	<i>Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф</i>	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
200	<i>Суп с макаронными изделиями</i>	кКал-103.73, Белки-2.62, Жиры-2.52, Угл-17.6
130	<i>Картофельное пюре*</i>	кКал-128.54, Белки-3.29, Жиры-3.5, Угл-20.93
30	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</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-533.67, Белки-15.8, Жиры-15.34, Угл-

Полдник у.

200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-27.93, Угл-6.99
60	<i>Пудинг творожный со сгущенным молоком</i>	кКал-138.89, Белки-9.08, Жиры-5.41, Угл-13.07
155	<i>Каша пшеничная молочная вязкая с маслом</i>	кКал-217.04, Белки-5.42, Жиры-5.29, Угл-28.15
30	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5

Итого за Полдник у. кКал-461.86, Белки-16.9, Жиры-11, Угл-64.71

Итого за день кКал-1 441.71, Белки-45.06, Жиры-37.61, Угл-221.8

Лиса

Меню 3-7, 1чт

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

Завтрак1

200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
165	Каша манная молочная вязкая с маслом	кКал-229.1, Белки-5.23, Жиры-5.93, Угл-38.7
30/10	Бутерброд с сыром	кКал-113, Белки-5.03, Жиры-2.96, Угл-16.5

Итого за Завтрак1 кКал-370.03, Белки-10.26, Жиры-8.89, Угл-

Завтрак2

200	Компот из свежих плодов	кКал-48.33, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-11.7
-----	-------------------------	---

Итого за Завтрак2 кКал-48.33, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-11.7

Обед

50	Винегрет овощной	кКал-45.52, Белки-0.71, Жиры-2.62, Угл-4.73
205	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со	кКал-76.88, Белки-1.43, Жиры-2.98, Угл-10.98
60	Мясо птицы, отварное с томатным соусом (филе ЦБ)	кКал-165.8, Белки-9.11, Жиры-8.62, Угл-11.4
134	Каша гречневая вязкая с маслом	кКал-126.54, Белки-4.13, Жиры-3.97, Угл-18.61
200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
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-562.67, Белки-19.38, Жиры-18.69, Угл-

Полдник у.

200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
50	Шанежка наливная	кКал-133.35, Белки-3.69, Жиры-3.13, Угл-22.58
120	Яблоко	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
180	Суп молочный с пшеном	кКал-121.38, Белки-4.28, Жиры-4.4, Угл-15.98
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75

Итого за Полдник у. кКал-429.26, Белки-10.45, Жиры-8.26, Угл-

Итого за день кКал-1410.29, Белки-40.21, Жиры-35.96, Угл-229.99



Меню 3-7, Инт

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

Завтрак1

200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
155	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	кКал-215.7, Белки-6.2, Жиры-7.7, Угл-30.4
35	Бутерброд с маслом	кКал-111.05, Белки-2.44, Жиры-3.93, Угл-16.57

Итого за Завтрак1 кКал-354.68, Белки-8.64, Жиры-11.63, Угл-

Завтрак2

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

Обед

50	Салат "Степной"	кКал-44.6, Белки-0.8, Жиры-2.6, Угл-4.38
200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
70	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
200	Суп картофельный с горохом	кКал-118.21, Белки-4.89, Жиры-3.72, Угл-16.24
134	Макаронные изделия отварные с маслом	кКал-183.69, Белки-5.49, Жиры-3.67, Угл-32.13
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-577.19, Белки-19.56, Жиры-16.17, Угл-

Полдник у.

160	Запеканка картофельная с мясом птицы (ЦБ)	кКал-348.97, Белки-15.23, Жиры-20.66, Угл-25.71
200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5

Итого за Полдник у. кКал-454.9, Белки-17.63, Жиры-20.96, Угл-

Итого за день кКал-1 475.47, Белки-46.27, Жиры-48.85, Угл-214.58

Лиса