

## Меню 1,5-3, 2пп

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

### Завтрак1

145	<i>Каша гречневая вязкая с маслом</i>	кКал-196.8, Белки-4.6, Жиры-6.06, Угл-34.67
30	<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-303.75, Белки-8.83, Жиры-8.92, Угл-

### Завтрак2

150	<i>Кисель плодово-ягодный</i>	кКал-45.29, Белки-0.08, Жиры-0.06, Угл-11.39
-----	-------------------------------	--

Итого за Завтрак2 кКал-45.29, Белки-0.08, Жиры-0.06, Угл-

### Обед

40	<i>Салат из белокочанной капусты с морковью 40 ед.</i>	кКал-38.62, Белки-0.92, Жиры-2.05, Угл-3.97
150	<i>Суп картофельный с клецками</i>	кКал-94.7, Белки-3.3, Жиры-4.2, Угл-8.1
70	<i>Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф</i>	кКал-136.51, Белки-8.54, Жиры-8.75, Угл-5.85
120	<i>Рис припущенный</i>	кКал-167.62, Белки-3.02, Жиры-3.47, Угл-31.13
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

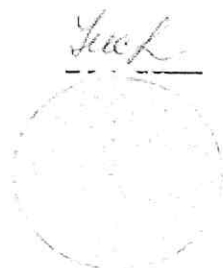
Итого за Обед кКал-553.4, Белки-18.98, Жиры-18.87, Угл-

### Полдник у.

60	<i>Рыба запеченная с овощами (филе минтая)</i>	кКал-170.8, Белки-8.2, Жиры-5.1, Угл-22.2
130	<i>Рагу из овощей</i>	кКал-122.31, Белки-2.52, Жиры-5.62, Угл-15.22
150	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	кКал-64.53, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-16.71
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-491.24, Белки-13.13, Жиры-11.47, Угл-

Итого за день кКал-1393.68, Белки-41.02, Жиры-39.32, Угл-220.26



## Меню 1,5-3 , 2вт

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

### Завтрак1

145	<i>Каша манная молочная вязкая с маслом</i>	кКал-201.3, Белки-4.5, Жиры-5.2, Угл-34
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-306.3, Белки-6.14, Жиры-9.03, Угл-

### Завтрак2

150	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	кКал-64.53, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-16.71
-----	------------------------------------	--

Итого за Завтрак2 кКал-64.53, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-

### Обед

155	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	кКал-58.75, Белки-1.19, Жиры-3.25, Угл-6.06
60	<i>Мясо птицы, отварное с томатным соусом (филе ЦБ)</i>	кКал-165.8, Белки-9.11, Жиры-8.62, Угл-11.4
123	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	кКал-161.79, Белки-4.64, Жиры-2.72, Угл-29.65
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
20	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i>	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2

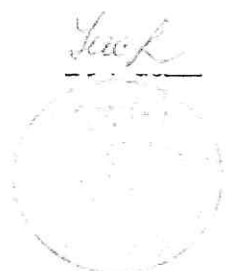
Итого за Обед кКал-525.57, Белки-18.23, Жиры-15.08, Угл-

### Полдник у.

134	<i>Каша пшеничная молочная вязкая с маслом</i>	кКал-187.6, Белки-5.42, Жиры-5.29, Угл-28.15
60	<i>Пудинг творожный со сгущенным молоком</i>	кКал-166, Белки-9.56, Жиры-5.75, Угл-16.5
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-507.15, Белки-17.06, Жиры-11.72, Угл-

Итого за день кКал-1 403.55, Белки-41.76, Жиры-35.9, Угл-224.08



## Меню 1,5-3, 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
103	<i>Каша гречневая вязкая с маслом</i>	кКал-118.22, Белки-3.17, Жиры-4, Угл-18.31
25	<i>Бутерброд с маслом</i>	кКал-85.05, Белки-1.64, Жиры-3.83, Угл-11.07
150	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1 кКал-344.2, Белки-13.21, Жиры-16.86, 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

40	<i>Салат "Здоровье" 40 ед.</i>	кКал-34.53, Белки-0.71, Жиры-2.05, Угл-3.26
155	<i>Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со</i>	кКал-123.6, Белки-3.4, Жиры-4.5, Угл-17.1
150	<i>Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе ЦБ)</i>	кКал-217.24, Белки-9.67, Жиры-11.98, Угл-17.71
150	<i>Кисель плодово-ягодный</i>	кКал-45.29, Белки-0.08, Жиры-0.06, Угл-11.39
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-516.66, Белки-17.06, Жиры-18.99, Угл-

### Полдник у.

180	<i>Суп молочный с пшеном</i>	кКал-121.38, Белки-4.28, Жиры-4.4, Угл-15.98
50	<i>Шанежка наливная</i>	кКал-208.27, Белки-3.76, Жиры-3.72, Угл-39.89
150	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	кКал-64.53, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-16.71
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-527.78, Белки-10.45, Жиры-8.87, Угл-

Итого за день кКал-1 466.64, Белки-43.92, Жиры-47.92, Угл-217.05

*Лиса*



## Меню 1,5-3 , 2чт

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

### Завтрак1

145	<i>Каша рисовая молочная вязкая с маслом</i>	кКал-191.1, Белки-4.26, Жиры-5.9, Угл-30
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-296.1, Белки-5.9, Жиры-9.73, Угл-46.06

### 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

150	<i>Суп-лапша</i>	кКал-142.4, Белки-4.5, Жиры-2, Угл-26.46
60	<i>Рыба запеченная с овощами (филе минтая)</i>	кКал-170.8, Белки-8.2, Жиры-5.1, Угл-22.2
120	<i>Картофельное пюре*</i>	кКал-118.65, Белки-3.04, Жиры-3.23, Угл-19.32
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
20	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i>	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2

Итого за Обед кКал-571.08, Белки-19.03, Жиры-10.82, Угл-

### Полдник у.

120	<i>Яблоко</i>	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
60	<i>Мясо птицы, отварное с томатным соусом (филе ЦБ)</i>	кКал-165.8, Белки-9.11, Жиры-8.62, Угл-11.4
134	<i>Каша пшеничная вязкая с маслом</i>	кКал-135.32, Белки-3.61, Жиры-3.29, Угл-21.92
150	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	кКал-64.53, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-16.71
20	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11

Итого за Полдник у. кКал-499.25, Белки-15.13, Жиры-12.66, Угл-

Итого за день кКал-1 444.43, Белки-43.26, Жиры-36.41, Угл-233.73



## Меню 1,5-3 , 2пт

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
30	<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-308.27, Белки-9.94, Жиры-9.96, Угл-

### Завтрак2

150	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	кКал-64.53, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-16.71
-----	------------------------------------	--

Итого за Завтрак2 кКал-64.53, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-

### Обед

40	<i>Винегрет овощной 40 ед....</i>	кКал-32.42, Белки-0.54, Жиры-2.06, Угл-2.86
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-136.51, Белки-8.54, Жиры-8.75, Угл-5.85
123	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	кКал-161.79, Белки-4.64, Жиры-2.72, Угл-29.65
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
20	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i>	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2

Итого за Обед кКал-605.75, Белки-20.81, Жиры-16.72, Угл-

### Полдник у.

150	<i>Плов из мяса птицы</i>	кКал-355.84, Белки-14.33, Жиры-19.29, Угл-31.36
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-509.39, Белки-16.41, Жиры-19.97, Угл-

Итого за день кКал-1 487.94, Белки-47.49, Жиры-46.72, Угл-220.24

