

## Меню 1,5-3 НОВОЕ, 1ин

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

### Завтрак1

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

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

### Завтрак2

150	Компот из смеси сухофруктов	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

10	Горошек зеленый	кКал-4, Белки-0.31, Жиры-0.02, Угл-0.65
155	Рассольник с перловой крупой и сметаной	кКал-102.8, Белки-2.34, Жиры-8.6, Угл-11.1
50	Суфле из цыплят	кКал-140.25, Белки-8.85, Жиры-10.45, Угл-2.83
120	Рагу из овощей	кКал-113.33, Белки-2.11, Жиры-5.68, Угл-13.23
150	Кисель плодово-ягодный	кКал-45.29, Белки-0.08, Жиры-0.06, Угл-11.39
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-501.67, Белки-16.89, Жиры-25.21, Угл-

### Полдник у.

60	Рыба запеченная с овощами (филе минтая)	кКал-170.8, Белки-8.2, Жиры-5.1, Угл-22.2
123	Каша гречневая вязкая с маслом	кКал-112.23, Белки-3.8, Жиры-3.17, Угл-17.17
150	Компот из свежих плодов	кКал-54, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-12.92
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11

Итого за Полдник у. кКал-389.03, Белки-13.72, Жиры-8.59, Угл-

Итого за день кКал-1 257.93, Белки-37.06, Жиры-43.6, Угл-187.06

*Лиса*



## Меню 1,5-3 НОВОЕ, 1вт

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

### Завтрак1

145	<b>Каша пшеничная молочная вязкая с маслом</b>	кКал-204.81, Белки-5.59, Жиры-6.69, Угл-307.03
25	<b>Бутерброд с маслом</b>	кКал-85.05, Белки-1.64, Жиры-3.83, Угл-11.07
180	<b>Чай с сахаром</b>	кКал-19.95, Угл-4.99

**Итого за Завтрак1** кКал-309.81, Белки-7.23, Жиры-10.52, Угл-

### Завтрак2

150	<b>Компот из свежих плодов</b>	кКал-34.05, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-7.93
-----	--------------------------------	---

**Итого за Завтрак2** кКал-34.05, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-7.93

### Обед

10	<b>Горошек зеленый</b>	кКал-4, Белки-0.31, Жиры-0.02, Угл-0.65
150	<b>Суп с макаронными изделиями</b>	кКал-72.98, Белки-1.72, Жиры-1.77, Угл-12.47
130	<b>Картофельное пюре</b>	кКал-139.09, Белки-3.34, Жиры-4.66, Угл-20.95
70	<b>Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф</b>	кКал-136.51, Белки-8.54, Жиры-8.75, Угл-5.85
150	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	кКал-64.53, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-16.71
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-513.11, Белки-17.44, Жиры-15.67, Угл-

### Полдник у.

134	<b>Каша пшеничная молочная вязкая с маслом</b>	кКал-187.6, Белки-5.42, Жиры-5.29, Угл-28.15
60	<b>Пудинг творожный со сгущенным молоком</b>	кКал-166, Белки-9.56, Жиры-5.75, Угл-16.5
150	<b>Чай с 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
120	<b>Яблоко</b>	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-1364.12, Белки-41.85, Жиры-38.03, Угл-487.33

*Уфа*



## Меню 1,5-3 НОВОЕ, 1ср

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

### Завтрак1

145	<b>Каша гречневая молочная вязкая с маслом</b>	кКал-161.3, Белки-5.22, Жиры-5.8, Угл-21.8
25	<b>Бутерброд с маслом</b>	кКал-85.05, Белки-1.64, Жиры-3.83, Угл-11.07
180	<b>Чай с сахаром</b>	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1 кКал-266.3, Белки-6.86, Жиры-9.63, 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

155	<b>Свекольник со сметаной</b>	кКал-80.22, Белки-1.62, Жиры-3.32, Угл-10.89
150	<b>Плов из мяса птицы</b>	кКал-355.84, Белки-14.33, Жиры-19.29, Угл-31.36
150	<b>Чай с 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
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</b>	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2

Итого за Обед кКал-552.01, Белки-19.15, Жиры-23.01, Угл-

### Полдник у.

180	<b>Суп рыбный с картофелем (филе минтая)</b>	кКал-202.4, Белки-6.11, Жиры-4.71, Угл-33.87
50	<b>Ватрушка с повидлом</b>	кКал-159.68, Белки-3.22, Жиры-2.11, Угл-32.57
150	<b>Чай с сахаром</b>	кКал-19.95, Угл-4.99
15	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</b>	кКал-35.25, Белки-1.14, Жиры-0.12, Угл-7.38
120	<b>Яблоко</b>	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84

Итого за Полдник у. кКал-498.88, Белки-10.95, Жиры-7.42, Угл-

Итого за день кКал-1 395.19, Белки-40.16, Жиры-43.26, Угл-212.05

*Ласк*



23.11.2023

## Меню 1,5-3 НОВОЕ, 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
25	Бутерброд с маслом	кКал-85.05, Белки-1.64, Жиры-3.83, Угл-11.07
180	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1 кКал-306.3, Белки-6.14, Жиры-9.03, Угл-

### Завтрак2

100	Кисломолочный продукт для детского питания	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

30	Свекла отварная	кКал-16.13, Белки-0.58, Жиры-0.04, Угл-3.38
155	Щи из свежей капусты со	кКал-97.07, Белки-3.1, Жиры-5.4, Угл-8.8
60	Мясо птицы, отварное с томатным соусом (филе ЦБ)	кКал-165.8, Белки-9.11, Жиры-8.62, Угл-11.4
123	Каша гречневая вязкая с маслом	кКал-112.23, Белки-3.8, Жиры-3.17, Угл-17.17
150	Компот из свежих плодов	кКал-34.05, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-7.93
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-521.28, Белки-19.91, Жиры-17.75, Угл-

### Полдник у.

150	Суп молочный с пшеном	кКал-101.15, Белки-3.56, Жиры-3.67, Угл-13.32
50	Шанежка наливная	кКал-208.27, Белки-3.76, Жиры-3.72, Угл-39.89
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-462.97, Белки-9.4, Жиры-8.07, Угл-

Итого за день кКал-1 368.55, Белки-38.65, Жиры-38.05, Угл-216.08

*Лис*



## Меню 1,5-3 НОВОЕ, 1шт

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
145	<b>Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом</b>	кКал-201.32, Белки-5.71, Жиры-7.1, Угл- 28.37
25	<b>Бутерброд с маслом</b>	кКал-85.05, Белки-1.64, Жиры-3.83, Угл- 11.07
180	<b>Чай с сахаром</b>	кКал-19.95, Угл-4.99
<b>Итого за Завтрак1</b>		кКал-306.32, Белки-7.35, Жиры-10.93, Угл-
<b><u>Завтрак2</u></b>		
150	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	кКал-64.53, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл- 16.71
<b>Итого за Завтрак2</b>		кКал-64.53, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Суп картофельный с горохом</b>	кКал-135.8, Белки-3.8, Жиры-2.7, Угл-23.9
70	<b>Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф</b>	кКал-136.51, Белки-8.54, Жиры-8.75, Угл- 5.85
123	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	кКал-161.79, Белки-4.64, Жиры-2.72, Угл- 29.65
150	<b>Кисель плодово-ягодный</b>	кКал-45.29, Белки-0.08, Жиры-0.06, Угл- 11.39
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
<b>Итого за Обед</b>		кКал-575.39, Белки-20.26, Жиры-14.63, Угл-
<b><u>Полдник у.</u></b>		
150	<b>Запеканка картофельная с мясом птицы (ЦБ)</b>	кКал-327.13, Белки-14.28, Жиры-19.37, Угл- 24.1
150	<b>Чай с 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
<b>Итого за Полдник у.</b>		кКал-399.08, Белки-15.88, Жиры-19.57, Угл-
<b>Итого за день</b>		кКал-1345.32, Белки-43.82, Жиры-45.2, Угл- 192.22

