

## Меню 1,5-3 НОВОЕ орд, 2пн

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

### Завтрак1

134	Каша овсяная "Геркулес" вязкая на молоке	кКал-200.49, Белки-5.14, Жиры-6.59, Угл-30.13
5	Масло сливочное	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99
8	Сыр (порциями)	кКал-28, Белки-2.1, Жиры-2.13
30	Батон нарезной	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
<b>Итого за Завтрак1</b>		кКал-353.49, Белки-9.68, Жиры-12.65, Угл-50.49

### Завтрак2

150	Компот из свежих плодов	кКал-40.35, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-9.7
<b>Итого за Завтрак2</b>		кКал-40.35, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-9.7

### Обед

20	Помидоры свежие 20 ед.	кКал-4.8, Белки-0.22, Жиры-0.04, Угл-0.76
155	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	кКал-59.92, Белки-1.24, Жиры-3.27, Угл-6.25
60	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф	кКал-78.59, Белки-4.27, Жиры-5.52, Угл-2.93
120	Рис припущенный	кКал-170.56, Белки-3.1, Жиры-3.51, Угл-31.47
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
<b>Итого за Обед</b>		кКал-429.82, Белки-12.03, Жиры-12.74, Угл-66.6

### Полдник у.

120	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе ЦБ)	кКал-182.07, Белки-8.1, Жиры-9.78, Угл-15.47
155	Чай с лимоном и сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
<b>Итого за Полдник у.</b>		кКал-254.02, Белки-9.7, Жиры-9.98, Угл-31.46
<b>Итого за день</b>		кКал-1 077.68, Белки-31.53, Жиры-35.49, Угл-158.25

Лиса



## Меню 3-7 НОВОЕ орд, 2пн

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

### Завтрак1

134	Каша овсяная "Геркулес" вязкая на молоке	кКал-200.49, Белки-5.14, Жиры-6.59, Угл-30.13
5	Масло сливочное	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
30	Батон нарезной	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
Итого за Завтрак1		кКал-333.47, Белки-7.58, Жиры-10.52, Угл-52.49

### Завтрак2

200	Компот из свежих плодов	кКал-55.13, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-13.27
Итого за Завтрак2		кКал-55.13, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-13.27

### Обед

20	Помидоры свежие 20 ед.	кКал-4.8, Белки-0.22, Жиры-0.04, Угл-0.76
205	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	кКал-77.19, Белки-1.61, Жиры-4.11, Угл-8.28
70	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
130	Рис припущенный	кКал-185.11, Белки-3.36, Жиры-3.84, Угл-34.09
200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	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-497.79, Белки-13.57, Жиры-14.17, Угл-78.86

### Полдник у.

200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
160	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе ЦБ)	кКал-238, Белки-10.28, Жиры-12.63, Угл-20.87
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
Итого за Полдник у.		кКал-330.93, Белки-12.28, Жиры-12.88, Угл-41.61
Итого за день		кКал-1 217.32, Белки-33.59, Жиры-37.73, Угл-186.23



## Меню 1,5-3 НОВОЕ орд, 2вт

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

### Завтрак1

134	Каша манная молочная вязкая с маслом	кКал-168.32, Белки-4.68, Жиры-5.1, Угл-25.78
5	Масло сливочное	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
8	Сыр (порциями)	кКал-28, Белки-2.1, Жиры-2.13
30	Батон нарезной	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99
Итого за Завтрак1		кКал-321.32, Белки-9.22, Жиры-11.16, Угл-46.14

### Завтрак2

150	Компот из свежих плодов	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

155	Щи из свежей капусты со сметаной	кКал-58.24, Белки-1.26, Жиры-3.3, Угл-5.72
50	Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)	кКал-133.39, Белки-7.72, Жиры-10.59, Угл-1.9
123	Макаронные изделия отварные с маслом	кКал-164.98, Белки-5.06, Жиры-2.89, Угл-29.65
150	Компот из смеси сухофруктов	кКал-57.45, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-14.86
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
Итого за Обед		кКал-510.06, Белки-17.57, Жиры-17.25, Угл-72.33

### Полдник у.

103	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	кКал-140.48, Белки-4.11, Жиры-3.95, Угл-21.33
60	Пудинг творожный со сгущенным молоком	кКал-166, Белки-9.56, Жиры-5.75, Угл-16.5
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	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-460.03, Белки-15.75, Жиры-10.38, Угл-72.66
Итого за день		кКал-1331.76, Белки-42.66, Жиры-38.91, Угл-200.83

*Тиса*



## Меню 3-7 НОВОЕ орд, 2вт

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

### Завтрак1

134	Каша манная молочная вязкая с маслом	кКал-168.32, Белки-4.68, Жиры-5.1, Угл-25.78
8	Сыр (порциями)	кКал-28, Белки-2.1, Жиры-2.13
30	Батон нарезной	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
Итого за Завтрак1		кКал-296.25, Белки-9.18, Жиры-7.53, Угл-48.07

### Завтрак2

200	Компот из свежих плодов	кКал-55.13, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-13.27
Итого за Завтрак2		кКал-55.13, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-13.27

### Обед

205	Щи из свежей капусты со сметаной	кКал-74.96, Белки-1.64, Жиры-4.15, Угл-7.57
70	Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)	кКал-167.18, Белки-9.39, Жиры-13.12, Угл-2.99
134	Макаронные изделия отварные с маслом	кКал-183.69, Белки-5.49, Жиры-3.67, Угл-32.13
200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	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-573.76, Белки-20.52, Жиры-21.44, Угл-74.93

### Полдник у.

103	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	кКал-140.48, Белки-4.11, Жиры-3.95, Угл-21.33
60	Пудинг творожный со сгущенным молоком	кКал-166, Белки-9.56, Жиры-5.75, Угл-16.5
200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
Итого за Полдник у.		кКал-399.41, Белки-15.67, Жиры-9.95, Угл-58.57

Итого за день кКал-1324.55, Белки-45.53, Жиры-39.08,  
Угл-194.84



## Меню 1,5-3 НОВОЕ орд, 2чт

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

### Завтрак1

134	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	кКал-183.29, Белки-5.35, Жиры-5.21, Угл-27.74
30	Батон нарезной	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1 кКал-275.24, Белки-7.75, Жиры-5.51, Угл-48.03

### Завтрак2

150	Кисель плодово-ягодный	кКал-25.34, Белки-0.08, Жиры-0.06, Угл-6.4
-----	------------------------	--

Итого за Завтрак2 кКал-25.34, Белки-0.08, Жиры-0.06, Угл-6.4

### Обед

150	Суп-лапша	кКал-85.82, Белки-2.02, Жиры-3.26, Угл-12.05
60	Рыба запеченная с овощами (филе минтая)	кКал-170.8, Белки-8.2, Жиры-5.1, Угл-22.2
120	Картофельное пюре	кКал-127.52, Белки-3.02, Жиры-4.24, Угл-19.29
150	Напиток яблочно-лимонный	кКал-45.23, Белки-0.09, Жиры-0.09, Угл-11.02
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11

Итого за Обед кКал-525.37, Белки-16.53, Жиры-13.09, Угл-84.76

### Полдник у.

150	Плов из мяса птицы	кКал-356.62, Белки-14.33, Жиры-19.29, Угл-31.36
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11

Итого за Полдник у. кКал-428.57, Белки-15.93, Жиры-19.49, Угл-47.35

Итого за день кКал-1254.52, Белки-40.29, Жиры-38.15, Угл-186.54



## Меню 3-7 НОВОЕ орд, 2чт

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

### Завтрак1

134	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	кКал-183.29, Белки-5.35, Жиры-5.21, Угл-27.74
30	Батон нарезной	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
Итого за Завтрак1		кКал-283.22, Белки-7.75, Жиры-5.51, Угл-50.03

### Завтрак2

200	Кисель плодово-ягодный	кКал-33.79, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.53
Итого за Завтрак2		кКал-33.79, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.53

### Обед

180	Суп-лапша	кКал-101.6, Белки-2.38, Жиры-3.91, Угл-14.18
130	Картофельное пюре	кКал-138.52, Белки-3.27, Жиры-4.63, Угл-20.9
200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
70	Рыба запеченная с овощами (филе минтая)	кКал-80.44, Белки-7.37, Жиры-4.49, Угл-2.53
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	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-468.49, Белки-17.02, Жиры-13.53, Угл-69.85

### Полдник у.

150	Плов из мяса птицы	кКал-356.62, Белки-14.33, Жиры-19.29, Угл-31.36
200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
Итого за Полдник у.		кКал-449.55, Белки-16.33, Жиры-19.54, Угл-52.1

Итого за день кКал-1 235.05, Белки-41.2, Жиры-38.66, Угл-180.51



## Меню 1,5-3 НОВОЕ орд, 2пт

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

### Завтрак1

120	Омлет натуральный	кКал-182.06, Белки-12.6, Жиры-13.61, Угл-2.25
5	Масло сливочное	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
8	Сыр (порциями)	кКал-28, Белки-2.1, Жиры-2.13
30	Батон нарезной	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1 кКал-335.06, Белки-17.14, Жиры-19.67,  
Угл-22.61

### Завтрак2

120	Яблоко	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

20	Огурцы свежие	кКал-2.2, Белки-0.14, Жиры-0.02, Угл-0.38
150	Суп картофельный с горохом	кКал-88.66, Белки-3.67, Жиры-2.79, Угл-12.18
60	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф	кКал-78.59, Белки-4.27, Жиры-5.52, Угл-2.93
123	Каша гречневая вязкая с маслом	кКал-112.23, Белки-3.8, Жиры-3.17, Угл-17.17
150	Компот из смеси сухофруктов	кКал-57.45, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-14.86
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11

Итого за Обед кКал-435.13, Белки-15.41, Жиры-11.97,  
Угл-67.72

### Полдник у.

134	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	кКал-188.2, Белки-5.58, Жиры-5.97, Угл-27.89
50	Булочка домашняя	кКал-203.75, Белки-4.36, Жиры-6.71, Угл-31.49
155	Чай с лимоном и сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11

Итого за Полдник у. кКал-463.9, Белки-11.54, Жиры-12.88,  
Угл-75.37

Итого за день кКал-1 315.69, Белки-44.57, Жиры-45,  
Угл-184.54



## Меню 3-7 НОВОЕ орд, 2пт

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

### Завтрак1

120	Омлет натуральный	кКал-182.06, Белки-12.6, Жиры-13.61, Угл-2.25
5	Масло сливочное	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
30	Батон нарезной	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99

Итого за Завтрак1 кКал-315.04, Белки-15.04, Жиры-17.54,  
Угл-24.61

### Завтрак2

120	Яблоко	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

20	Огурцы свежие	кКал-2.2, Белки-0.14, Жиры-0.02, Угл-0.38
180	Суп картофельный с горохом	кКал-106.58, Белки-4.4, Жиры-3.37, Угл-14.62
70	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
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 питания	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-466.01, Белки-17.05, Жиры-13.54,  
Угл-69.34

### Полдник у.

134	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	кКал-188.2, Белки-5.58, Жиры-5.97, Угл-27.89
50	Булочка домашняя	кКал-203.75, Белки-4.36, Жиры-6.71, Угл-31.49
200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75

Итого за Полдник у. кКал-484.88, Белки-11.94, Жиры-12.93,  
Угл-80.12

Итого за день кКал-1347.53, Белки-44.51, Жиры-44.49,  
Угл-192.91

