

Эрзаев

Меню 1,5-3 НОВОЕ орд, 2 вт.

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

Завтрак1

145	Каша гречневая вязкая с маслом	кКал-196.8, Белки-4.6, Жиры-6.06, Угл-34.67
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-301.8, Белки-6.24, Жиры-9.89, Угл-

Завтрак2

150	Кисель плодово-ягодный	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

10	Горошек зеленый конс.	кКал-4, Белки-0.31, Жиры-0.02, Угл-0.65
150	Суп картофельный с клецками	кКал-94.7, Белки-3.3, Жиры-4.2, Угл-8.1
70	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
120	Рис припущенный	кКал-167.62, Белки-5.02, Жиры-3.47, Угл-31.13
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	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11

Итого за Обед кКал-465.03, Белки-14.21, Жиры-13.77, Угл-

Полдник у.

60	Рыба запеченная с овощами (филе минтая)	кКал-170.8, Белки-8.2, Жиры-5.1, Угл-22.2
130	Рагу из овощей	кКал-122.31, Белки-2.52, Жиры-5.62, Угл-15.22
150	Компот из смеси сухофруктов	кКал-64.53, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-16.71
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11

Итого за Полдник у. кКал-409.64, Белки-12.65, Жиры-10.99, Угл-

Итого за день кКал-1 221.76, Белки-33.18, Жиры-34.71, Угл-195.81



Меню 3-7 НОВОЕ орд, 2 вт.

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

Завтрак1

200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
165	Каша гречневая вязкая с маслом	кКал-223.96, Белки-5.3, Жиры-6.9, Угл-36.1
35	Бутерброд с маслом	кКал-111.05, Белки-2.44, Жиры-3.93, Угл-16.57
Итого за Завтрак1		кКал-364.11, Белки-7.74, Жиры-10.83, Угл-

Завтрак2

200	Кисель плодово-ягодный	кКал-68.72, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-17.52
9	Печенье	кКал-41.4, Белки-0.85, Жиры-1.13, Угл-6.97
Итого за Завтрак2		кКал-110.12, Белки-0.95, Жиры-1.21, Угл-

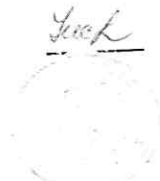
Обед

200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
70	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
220	Суп картофельный с клецками	кКал-138.92, Белки-4.95, Жиры-6.3, Угл-11.92
20	Горошек зеленый КОНС.	кКал-8, Белки-0.62, Жиры-0.04, Угл-1.3
130	Рис припущенный	кКал-181.92, Белки-3.27, Жиры-3.79, Угл-33.73
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8
Итого за Обед		кКал-584.7, Белки-18.02, Жиры-16.41, Угл-

Полдник у.

200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
70	Рыба запеченная с овощами	кКал-199.3, Белки-9.57, Жиры-5.98, Угл-26
150	Рагу из овощей	кКал-141.28, Белки-2.91, Жиры-6.49, Угл-17.59
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-130, Белки-4, Жиры-0.5, Угл-27.5
Итого за Полдник у.		кКал-499.68, Белки-16.48, Жиры-12.97, Угл-

Итого за день
кКал-1 558.61, Белки-43.19, Жиры-41.42, Угл-250.59



Меню 1,5-3 НОВОЕ орд, 2ср

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
80	Омлет натуральный	кКал-120.98, Белки-8.4, Жиры-9.03, Угл-1.5
103	Каша гречневая вязкая с маслом	кКал-118.22, Белки-3.17, Жиры-4, Угл-18.31
25	Бутерброд с маслом	кКал-85.05, Белки-1.64, Жиры-3.83, Угл-11.07
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99
Итого за Завтрак1		кКал-344.2, Белки-13.21, Жиры-16.86, Угл-35.87

<u>Завтрак2</u>		
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

<u>Обед</u>		
30	Свекла отварная	кКал-16.13, Белки-0.58, Жиры-0.04, Угл-3.38
155	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со сметаной	кКал-123.6, Белки-3.4, Жиры-4.5, Угл-17.1
150	Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе ЦБ)	кКал-217.24, Белки-9.67, Жиры-11.98, Угл-17.71
150	Кисель плодово-ягодный	кКал-45.29, Белки-0.08, Жиры-0.06, Угл-11.39
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-498.26, Белки-16.93, Жиры-16.98, Угл-69.78

<u>Полдник у.</u>		
180	Суп молочный с пшеном	кКал-121.38, Белки-4.28, Жиры-4.4, Угл-15.98
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
120	Яблоко	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
Итого за Полдник у.		кКал-483.2, Белки-10.12, Жиры-8.8, Угл-90.7
Итого за день		кКал-1403.66, Белки-43.46, Жиры-45.84, Угл-205.45



Меню 3-7 НОВОЕ орд, 2ср

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

Завтрак1

80	Омлет натуральный	кКал-120.98, Белки-8.4, Жиры-9.03, Угл-1.5
103	Каша гречневая вязкая с маслом	кКал-118.22, Белки-3.17, Жиры-4, Угл-18.31
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5

Итого за Завтрак1 кКал-346.3, Белки-13.97, Жиры-13.33,
Угл-43.51

Завтрак2

100	Кисломолочный продукт для детского питания	кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1
9	Печенье	кКал-41.4, Белки-0.85, Жиры-1.13, Угл-6.97

Итого за Завтрак2 кКал-119.4, Белки-4.05, Жиры-4.33, Угл-16.07

Обед

30	Свекла отварная	кКал-16.13, Белки-0.58, Жиры-0.04, Угл-3.38
225	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со сметаной	кКал-179.56, Белки-4.96, Жиры-6.67, Угл-24.93
160	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе ЦБ)	кКал-228.52, Белки-10.07, Жиры-12.18, Угл-19.73
200	Кисель плодово-ягодный	кКал-68.72, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-17.52
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8

Итого за Обед кКал-636.93, Белки-20.51, Жиры-19.57,
Угл-95.86

Полдник у.

200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
50	Шанежка наливная	кКал-208.27, Белки-3.76, Жиры-3.72, Угл-39.89
200	Суп молочный с пшеном	кКал-134.87, Белки-4.75, Жиры-4.89, Угл-17.76
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-130, Белки-4, Жиры-0.5, Угл-27.5

Итого за Полдник у. кКал-502.24, Белки-12.51, Жиры-9.11,
Угл-92.35

Итого за день кКал-1 604.87, Белки-51.04, Жиры-46.34,
Угл-247.79



Меню 1,5-3 НОВОЕ орд, 2чтв

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

155	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	кКал-58.75, Белки-1.19, Жиры-3.25, Угл-6.06
60	Мясо птицы, отварное с томатным соусом (филе ЦБ)	кКал-165.8, Белки-9.11, Жиры-8.62, Угл-11.4
123	Макаронные изделия отварные с маслом	кКал-161.79, Белки-4.64, Жиры-2.72, Угл-29.65
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	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11

Итого за Обед кКал-502.29, Белки-18.14, Жиры-14.99, Угл-

Полдник у.

134	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	кКал-187.6, Белки-5.42, Жиры-5.29, Угл-28.15
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	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-507.15, Белки-17.06, Жиры-11.72, Угл-

Итого за день кКал-1 393.74, Белки-44.54, Жиры-38.94, Угл-210.94



Меню 3-7 НОВОЕ орд, 2чтв

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
165	Каша манная молочная вязкая с маслом	кКал-229.1, Белки-5.23, Жиры-5.93, Угл-38.7
35	Бутерброд с маслом	кКал-111.05, Белки-2.44, Жиры-3.93, Угл-16.57
Итого за Завтрак1		кКал-369.25, Белки-7.67, Жиры-9.86, 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		
70	Мясо птицы отварное с томатным соусом (филе ЦБ)	кКал-193.5, Белки-10.9, Жиры-10.7, Угл-13.4
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
205	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	кКал-83.7, Белки-1.9, Жиры-5.3, Угл-7.1
134	Макаронные изделия отварные с маслом	кКал-180.23, Белки-5.04, Жиры-3.49, Угл-32.13
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8
Итого за Обед		кКал-630.53, Белки-22.64, Жиры-20.09, Угл-
Полдник у.		
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
60	Пудинг творожный со сгущенным молоком	кКал-166, Белки-9.56, Жиры-5.75, Угл-16.5
155	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	кКал-217.04, Белки-5.42, Жиры-5.29, Угл-28.15
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-104, Белки-3.2, Жиры-0.4, Угл-22
Итого за Полдник у.		кКал-516.14, Белки-18.18, Жиры-11.44, Угл-
Итого за день		кКал-1593.92, Белки-51.69, Жиры-44.59, Угл-235.55



Меню 1,5-3 НОВОЕ орд, 2пт

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

Завтрак1

145	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	кКал-201.32, Белки-5.71, Жиры-7.1, Угл-28.37
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-306.32, Белки-7.35, Жиры-10.93, Угл-44.43

Завтрак2

150	Компот из свежих плодов	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

150	Суп картофельный с горохом	кКал-135.8, Белки-3.8, Жиры-2.7, Угл-23.9
70	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
123	Макаронные изделия отварные с маслом	кКал-161.79, Белки-4.64, Жиры-2.72, Угл-29.65
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
Итого за Обед		кКал-496.3, Белки-16.02, Жиры-11.5, Угл-82.23

Полдник у.

150	Плов из мяса птицы	кКал-355.84, 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
120	Яблоко	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-66.19

Итого за день кКал-1346.06, Белки-39.9, Жиры-42.52,
Угл-200.78



Меню 3-7 НОВОЕ орд, 2пт

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

Завтрак1

200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
165	Каши овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	кКал-224.46, Белки-5.9, Жиры-6.9, Угл-35.63
45	Бутерброд с повидлом	кКал-117.75, Белки-2.46, Жиры-0.3, Угл-26.25
Итого за Завтрак1		кКал-371.31, Белки-8.36, Жиры-7.2, Угл-69.08

Завтрак2

200	Сок фруктовый	кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2
Итого за Завтрак2		кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2

Обед

200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
70	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
220	Суп картофельный с горохом	кКал-199.28, Белки-5.63, Жиры-4.04, Угл-35.1
134	Макаронные изделия отварные с маслом	кКал-180.23, Белки-5.04, Жиры-3.49, Угл-32.13
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8
Итого за Обед		кКал-635.37, Белки-19.85, Жиры-13.81, Угл-108.22

Полдник у.

150	Плов из мяса птицы	кКал-355.84, Белки-14.33, Жиры-19.29, Угл-31.36
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-130, Белки-4, Жиры-0.5, Угл-27.5
Итого за Полдник у.		кКал-514.94, Белки-18.33, Жиры-19.79, Угл-66.06
Итого за день		кКал-1 613.62, Белки-47.54, Жиры-41, Угл-263.56

