

Меню 1,5-3 НОВОЕ опд, 2ин

Выход (г)	Наименование блюда	зн. пен. (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-50,73

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-11,39

Обед

20	Огурцы свежие	кКал-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02, Угл-0,38
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 и/ф	кКал-82,76, Белки-4,38, Жиры-5,68, Угл-3,49
120	Рис притушенный	кКал-167,62, Белки-3,02, Жиры-3,47, Угл-31,13
150	Чай с сахаром	кКал-19,95, Угл-4,99
20	Хлеб ржанано-пшеничный для детского питания	кКал-44, Белки-1,6, Жиры-0,2, Угл-9,2
20	Хлеб пшеничный обогащенный	кКал-52, Белки-1,6, Жиры-0,2, Угл-11

Итого за Обед кКал-463,23, Белки-14,04, Жиры-13,77, Угл-68,29

Полдник у.

60	Рыба запеченная с овощами (филе минтая)	кКал-170,8, Белки-8,2, Жиры-5,1, Угл-22,2
130	Резь 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	кКал-52, Белки-1,6, Жиры-0,2, Угл-11

Итого за Полдник у. кКал-409,64, Белки-12,65, Жиры-10,99, Угл-65,13

Итого за день кКал-1219,96, Белки-33,01, Жиры-34,71, Угл-195,54



26.06.2023

Меню 3-7 НОВОЕ опд, 2лн

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (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, Жирны-6,9, Угл-36,1
35	Бутерброд с маслом	ккал-111,05, Белки-2,44, Жирны-3,93, Угл-16,57

Итого за Завтрак1

ккал-364,11, Белки-7,74, Жирны-10,83, Угл-59,87

Завтрак2

200	Кисель плодово-ягодный	ккал-68,72, Белки-0,1, Жирны-0,08, Угл-17,52
9	Печенье	ккал-41,4, Белки-0,85, Жирны-1,13, Угл-6,97

Итого за Завтрак2

ккал-110,12, Белки-0,95, Жирны-1,21, Угл-24,49

Обед

20	Огурцы свежие	ккал-2,2, Белки-0,14, Жирны-0,02, Угл-0,38
200	Чай с сахаром	ккал-29,1, Угл-7,2
70	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом и/ф	ккал-82,76, Белки-4,38, Жирны-5,68, Угл-3,49
220	Суп картофельный с клецками	ккал-138,92, Белки-4,95, Жирны-6,3, Угл-11,92
130	Рис припущенный	ккал-181,92, Белки-3,27, Жирны-3,79, Угл-33,73
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	ккал-78, Белки-2,4, Жирны-0,3, Угл-16,5
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	ккал-66, Белки-2,4, Жирны-0,3, Угл-13,8

Итого за Обед

ккал-578,9, Белки-17,54, Жирны-16,39, Угл-87,02

Полдник у.

200	Чай с сахаром	ккал-29,1, Угл-7,2
70	Рыба запеченная с овощами	ккал-199,3, Белки-9,57, Жирны-5,98, Угл-26
150	Рагу из овощей	ккал-141,28, Белки-2,91, Жирны-6,49, Угл-17,59
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	ккал-130, Белки-4, Жирны-0,5, Угл-27,5

Итого за Полдник у.

ккал-499,68, Белки-16,48, Жирны-12,97, Угл-78,29

Итого за день

ккал-1552,81, Белки-42,71, Жирны-41,4, Угл-249,67



29.06.2023

Меню 1,5-3 НОВОЕ ОРД, 2шт

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

Завтрак1

145	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	ккал-191.1, Белки-4.26, Жиры-5.9, Угл-30
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-296.1, Белки-5.9, Жиры-9.73, Угл-46.06

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

130	Картофельное пюре	ккал-139.09, Белки-3.34, Жиры-4.66, Угл-20.95
150	Суп-лапша	ккал-142.4, Белки-4.5, Жиры-2, Угл-26.46
60	Рыба запеченная с овощами (филе минтая)	ккал-170.8, Белки-8.2, Жиры-5.1, Угл-22.2
20	Огурцы свежие	ккал-2.2, Белки-0.14, Жиры-0.02, Угл-0.38
150	Компот из смеси сухофруктов	ккал-64.53, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-16.71
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-615.02, Белки-19.71, Жиры-12.25, Угл-106.9

Полдник у.

60	Мясо птицы, отварное с томатным соусом (филе ЦБ)	ккал-165.8, Белки-9.11, Жиры-8.62, Угл-11.4
144	Каша пшеничная вязкая с маслом	ккал-175.2, Белки-3.81, Жиры-3.86, Угл-29
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-412.95, Белки-14.52, Жиры-12.68, Угл-56.39

Итого за день

ккал-1405.67, Белки-40.61, Жиры-35.14, Угл-228.19



29.06.2023

Меню 3-7 НОВОЕ opd, 2шт

Выход (г)	Наименование блюда	зн. бел. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак1

165	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	ккал-217,5, Белки-4,85, Жиры-6,73, Угл-34,25
200	Чай с сахаром	ккал-29,1, Угл-7,2
35	Бутерброд с маслом	ккал-111,05, Белки-2,44, Жиры-3,93, Угл-16,57

Итого за Завтрак1

ккал-357,65, Белки-7,29, Жиры-10,66, Угл-58,02

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

130	Картофельное пюре	ккал-139,09, Белки-3,34, Жиры-4,66, Угл-20,95
200	Чай с сахаром	ккал-29,1, Угл-7,2
200	Суп-лапша	ккал-189,94, Белки-6,09, Жиры-2,67, Угл-35,28
70	Рыба запеченная с овощами	ккал-199,3, Белки-9,57, Жиры-5,98, Угл-26
30	Хлеб пшеничный обогащенный	ккал-78, Белки-2,4, Жиры-0,3, Угл-16,5
30	Хлеб ржанно-пшеничный для детского питания	ккал-66, Белки-2,4, Жиры-0,3, Угл-13,8

Итого за Обед

ккал-701,43, Белки-23,8, Жиры-13,91, Угл-119,73

Ланч у.

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
144	Каша пшеничная вязкая с маслом	ккал-175,2, Белки-3,81, Жиры-3,86, Угл-29
45	Хлеб пшеничный обогащенный	ккал-117, Белки-3,6, Жиры-0,45, Угл-24,75

Итого за Ланч у.

ккал-514,8, Белки-18,31, Жиры-15,01, Угл-74,35
 ккал-1653,48, Белки-49,88, Жиры-40,06, Угл-270,94



30.06.2023

Меню 1,5-3 НОВОЕ opd, 2шт

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

Завтрак1

145	Каша овсяная "Геркулес" молочная	ккал-201,32, Белки-5,71, Жир-7,1, Угл-28,37
25	Бутерброд с маслом	ккал-85,05, Белки-1,64, Жир-3,83, Угл-11,07
180	Чай с сахаром	ккал-19,95, Угл-4,99

Итого за Завтрак1

ккал-306,32, Белки-7,35, Жир-10,93,
Угл-44,43

Завтрак2

150	Компот из свежих плодов	ккал-34,05, Белки-0,12, Жир-0,12, Угл-7,93
-----	-------------------------	--

Итого за Завтрак2

ккал-34,05, Белки-0,12, Жир-0,12, Угл-7,93

Обед

150	Суп картофельный с горохом	ккал-135,8, Белки-3,8, Жир-2,7, Угл-23,9
70	Комплеты или биточки мясные с томатным соусом и/ф	ккал-82,76, Белки-4,38, Жир-5,68, Угл-3,49
123	Макаронные изделия отварные с маслом	ккал-161,79, Белки-4,64, Жир-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, Жир-0,2, Угл-9,2
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	ккал-52, Белки-1,6, Жир-0,2, Угл-11

Итого за Обед

ккал-496,3, Белки-16,02, Жир-11,5,
Угл-82,23

Полдник У.

150	Плов из мяса птицы	ккал-355,84, Белки-14,33, Жир-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, Жир-0,2, Угл-11
120	Яблоко	ккал-81,6, Белки-0,48, Жир-0,48, Угл-18,84

Итого за Полдник У.

ккал-509,39, Белки-16,41, Жир-19,97,
Угл-66,19

Итого за день

ккал-1346,06, Белки-39,9, Жир-42,52,
Угл-200,78



30.06.2023

Меню 3-7 НОВОЕ opd, 2шт

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

Завтрак1

200	Чай с сахаром	кКал-29,1, Угл-7,2
165	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	кКал-224,46, Белки-5,9, Жиры-6,9, Угл-35,63
45	Бутерброд с колбасом	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	Компоты или биточки мясные с томатным соусом и/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 ржанано-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

Лоджик 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 Лоджик у.

кКал-514,94, Белки-18,33, Жиры-19,79,
Угл-66,06

Итого за день

кКал-1613,62, Белки-47,54, Жиры-41,
Угл-263,56

