

20.03.2023

Меню 3-7, 2пп

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

Завтрак1

165	Кашиа 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
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2

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

10	Горошек зеленый	кКал-4, Белки-0.31, Жиры-0.02, Угл-0.65
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
130	Рис припущенный	кКал-181.92, Белки-3.27, Жиры-3.79, Угл-33.73
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
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-580.7, Белки-17.71, Жиры-16.39, Угл-

Полдник у.

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
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
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-1554.61, Белки-42.88, Жиры-41.4, Угл-249.94

Уфа

Меню 3-7, 2вт

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

Завтрак1

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
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2

Итого за Завтрак1 кКал-369.25, Белки-7.67, Жиры-9.86, Угл-62.47

Завтрак2

200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-88.7, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-22.94
-----	-----------------------------	---

Итого за Завтрак2 кКал-88.7, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-22.94

Обед

200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	кКал-83.7, Белки-1.9, Жиры-5.3, Угл-7.1
70	Мясо птицы отварное с томатным соусом (филе ЦБ)	кКал-193.5, Белки-10.9, Жиры-10.7, Угл-13.4
134	Макаронные изделия отварные с маслом	кКал-180.23, Белки-5.04, Жиры-3.49, Угл-32.13
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
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-90.13

Полдник у.

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
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-104, Белки-3.2, Жиры-0.4, Угл-22

Итого за Полдник у. кКал-516.14, Белки-18.18, Жиры-11.44, Угл-73.85

Итого за день кКал-1 604.62, Белки-48.93, Жиры-41.48, Угл-249.39

Меню 3-7 НОВОЕ окт, 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
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2

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

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-

Обед

30	Свекла отварная	кКал-16.13, Белки-0.58, Жиры-0.04, Угл-3.38
225	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со	кКал-179.56, Белки-4.96, Жиры-6.67, Угл- 24.93
160	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе ЦБ)	кКал-226.92, Белки-10.07, Жиры-12.18, Угл- 19.33
200	Кисель плодово-ягодный	кКал-68.72, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-17.52
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-635.33, Белки-20.51, Жиры-19.57, Угл-

Полдник у.

50	Шанежека 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
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-130, Белки-4, Жиры-0.5, Угл-27.5

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

Итого за день кКал-1 603.27, Белки-51.04, Жиры-46.34, Угл-
247.39

Меню 3-7, 2чт

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

Завтрак1

165	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	кКал-217.5, Белки-4.85, Жиры-6.73, Угл-34.25
35	Бутерброд с маслом	кКал-111.05, Белки-2.44, Жиры-3.93, Угл-16.57
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2

Итого за Завтрак1 кКал-357.65, Белки-7.29, Жиры-10.66, Угл-

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-

Обед

130	Картофельное пюре	кКал-150.24, Белки-3.74, Жиры-4.66, Угл-23.17
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
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
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-712.58, Белки-24.2, Жиры-13.91, Угл-

Полдник у.

144	Каша пшеничная вязкая с маслом	кКал-175.2, Белки-3.81, Жиры-3.86, Угл-29
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
45	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-117, Белки-3.6, Жиры-0.45, Угл-24.75

Итого за Полдник у. кКал-514.8, Белки-18.31, Жиры-15.01, Угл-

Итого за день кКал-1 704.43, Белки-53.85, Жиры-43.91, Угл-270.39

Меню 3-7, 2пт

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

Завтрак1

165	Каша 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
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2

Итого за Завтрак1 кКал-371.31, Белки-8.36, Жиры-7.2, Угл-

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

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
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
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-635.37, Белки-19.85, Жиры-13.81, Угл-108.22

Полдник у.

150	Плов из мяса птицы (филе ЦБ)	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	кКал-130, Белки-4, Жиры-0.5, Угл-27.5

Итого за Полдник у. кКал-514.94, Белки-18.33, Жиры-19.79, Угл-

Итого за день кКал-1 613.62, Белки-47.54, Жиры-41, Угл-