

(МЕНЮ Москва)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Каша геркулесовая молочная жидкая* <i>Крупа овсяная "геркулес", Молоко, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль</i>	Калорийность-216, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-23
180	Какао с молоком* <i>Какао, Молоко, Сахар-песок</i>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14
20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
10	Масло сливочное*	Калорийность-75, Жиры-8
Итого за Завтрак1		Калорийность-450, Белки-12, Жиры-23, Углеводы-48
<u>Завтрак2</u>		
180	Сок*	Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Завтрак2		Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
60	Икра из уваренных кабачков для детского питания промышленного производства*	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
200	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне* <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, *Бульон мясной, Соль, Фасоль продовольственная, Петрушка</i>	Калорийность-134, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12
90	Гуляш из мяса отварного* <i>Говядина ДП крупный кусок (тазобедренная часть) замороженная, Соль, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло сливочное, Мука, *Бульон мясной, Петрушка</i>	Калорийность-142, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-3
100	Рис отварной* <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-19
150	Компот из сухих плодов (смесь косточковых плодов) (витаминизированный)* <i>Чернослив, Курага, Изюм, Сахар-песок, Кислота лимонная</i>	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-20
20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
30	Хлеб ржано-пшеничный*	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-672, Белки-27, Жиры-25, Углеводы-83
<u>Полдник</u>		
150	Картофель отварной* <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-159, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16

Котлеты или биточки

80 рыбные собственного производства* Калорийность-164, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-10

Филе б-к рыб семейства треск-лосос морозж без кожи и костей, Хлеб пшеничный, Молоко, Яйцо диетическое, Соль, Масло сливочное

180 Чай с сахаром* Калорийность-36, Углеводы-9

Чай, Сахар-песок

20 Хлеб из муки пшеничной первого сорта* Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11

20 Хлеб ржано-пшеничный* Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-9

Итого за Полдник Калорийность-452, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-55

Итого за Калорийность-1 656, Белки-57, Жиры-60, Углеводы-204

(МЕНЮ Москва)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Каша гречневая молочная жидкая* <i>Крупа гречневая, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-222, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-25
180	Кофейный напиток (из цикория) с молоком* <i>Кофе, Молоко, Сахар-песок</i>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18
20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
20	Сыр*	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5
Итого за Завтрак1		Калорийность-472, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-54
<u>Завтрак2</u>		
150	Сок*	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15
Итого за Завтрак2		Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
200	Уха ростовская* <i>Филе б-к рыб семейства треск-лосос морозж без кожи и костей, Картофель, Лук репчатый, Масло сливочное, Петрушка, Соль, Томат-паста</i>	Калорийность-120, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-10
80	Котлеты рубленые из птицы (индейка) собственного производства* <i>Мясо индейки замороженной, Хлеб пшеничный, Молоко, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-190, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-14
150	Рагу овощное* <i>Картофель, Капуста белокачанная, Морковь, Лук репчатый, Молоко, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14
150	Кисель из плодов и ягод* <i>Смородина черная б/з, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	Калорийность-72, Углеводы-17
20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
40	Хлеб ржано-пшеничный*	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-18
Итого за Обед		Калорийность-638, Белки-31, Жиры-21, Углеводы-84
<u>Полдник</u>		
115	Оладьи* <i>Мука, Яйцо диетическое, Молоко, Дрожжи, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-231, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-39
30	Варенье*	Калорийность-156, Углеводы-40
180	Чай с сахаром* <i>Чай, Сахар-песок</i>	Калорийность-36, Углеводы-9
Итого за Полдник		Калорийность-423, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-88
Итого за		Калорийность-1 602, Белки-58, Жиры-47, Углеводы-242

(МЕНЮ Москва)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Каша пшениная молочная жидкая* <small>Крупа пшено шлифованное, Молоко, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль</small>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
180	Чай с сахаром* <small>Чай, Сахар-песок</small>	Калорийность-36, Углеводы-9
20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
10	Масло сливочное*	Калорийность-75, Жиры-8
Итого за Завтрак1		Калорийность-390, Белки-8, Жиры-19, Углеводы-46
<u>Завтрак2</u>		
150	Сок*	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15
Итого за Завтрак2		Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
200	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами* <small>*Бульон мясной, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Томат-паста, Лук репчатый, Лук зеленый, Масло сливочное, Соль, Сметана 15%</small>	Калорийность-113, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-5
90	Суфле из отварного мяса запеченное* <small>Говядина ДП крупный кусок (тазобедренная часть) замороженная, Мука, Молоко, Масло сливочное, Яйцо диетическое, Масло подсолнечное ДП, Соль</small>	Калорийность-242, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-5
140	Пюре картофельное* <small>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль</small>	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-20
150	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (смородина)* <small>Смородина черная б/з, Сахар-песок</small>	Калорийность-40, Углеводы-13
20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
30	Хлеб ржано-пшеничный*	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-661, Белки-27, Жиры-32, Углеводы-67
<u>Полдник</u>		
140	Винегрет овощной* <small>Картофель, Свекла, Морковь, Огурцы консервированные, Горошек зеленый консервы, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП, Соль, Кислота лимонная</small>	Калорийность-181, Белки-2, Жиры-14, Углеводы-9
180	Чай с лимоном*	Калорийность-38, Углеводы-9

Чай, Сахар-песок, Лимоны

20 ***Хлеб из муки пшеничной
первого сорта**** Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11

20 ***Хлеб ржано-пшеничный**** Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-9

Итого за Полдник Калорийность-311, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-38

Итого за Калорийность-1 432, Белки-41, Жиры-67, Углеводы-166