

**(МЕНЮ Москва)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
200	<b>Каша рисовая молочная жидкая*</b> <i>Крупа рисовая, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-239, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-31
180	<b>Кофейный напиток (из цикория) с молоком*</b> <i>Кофе, Молоко, Сахар-песок</i>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18
25	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта*</b>	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
10	<b>Масло сливочное*</b>	Калорийность-75, Жиры-8
<b>Итого за Завтрак1</b>		Калорийность-509, Белки-12, Жиры-23, Углеводы-63
<b><u>Завтрак2</u></b>		
180	<b>Сок*</b>	Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-18
<b>Итого за Завтрак2</b>		Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-18
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Огурцы консервированные без уксуса*</b>	Калорийность-8, Углеводы-1
200	<b>Суп картофельный с бобовыми (горох)*</b> <i>Картофель, Горох колотый, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13
80	<b>Котлета мясная рубленые паровая*</b> <i>Говядина ДП крупный кусок (тазобедренная часть) замороженная, Хлеб пшеничный, Соль</i>	Калорийность-100, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-4
140	<b>Пюре картофельное*</b> <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-20
150	<b>Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (вишня)*</b> <i>Вишня б/з, Сахар-песок</i>	Калорийность-42, Углеводы-14
20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта*</b>	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный*</b>	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-13
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-530, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-76
<b><u>Полдник</u></b>		
120	<b>Омлет натуральный*</b> <i>Яйцо диетическое, Молоко, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-150, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-4
180	<b>Чай с сахаром*</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	Калорийность-36, Углеводы-9

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-278, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-32

---

**Итого за** Калорийность-1 400, Белки-48, Жиры-51, Углеводы-190

**(МЕНЮ Москва)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
200	<b>Суп молочный с изделиями макаронными*</b> <i>Молоко, Макароны, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль</i>	Калорийность-173, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20
180	<b>Какао с молоком*</b> <i>Какао, Молоко, Сахар-песок</i>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14
20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта*</b>	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
20	<b>Сыр*</b>	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5
<b>Итого за Завтрак1</b>		Калорийность-401, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-45
<b><u>Завтрак2</u></b>		
150	<b>Сок*</b>	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15
<b>Итого за Завтрак2</b>		Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами*</b> <i>*Бульон мясной, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Томат-паста, Лук репчатый, Лук зеленый, Масло сливочное, Соль, Сметана 15%</i>	Калорийность-113, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-5
90	<b>Азу из мяса отварного*</b> <i>Говядина ДП крупный кусок (тазобедренная часть) замороженная, Масло подсолнечное ДП, Лук репчатый, Мука, Томат-паста, Огурцы консервированные, *Бульон мясной, Соль, Чеснок</i>	Калорийность-152, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-4
100	<b>Рис, припущенный с кукурузой*</b> <i>Крупа рисовая, Кукуруза консервированная, Перец сладкий, Морковь, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-145, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19
150	<b>Компот из сухих плодов (смесь косточковых плодов) (витаминизированный)*</b> <i>Чернослив, Курага, Изюм, Сахар-песок, Кислота лимонная</i>	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-20
20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта*</b>	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный*</b>	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-18
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-609, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-76
<b><u>Полдник</u></b>		
120	<b>Вареники ленивые сметанно*</b> <i>Творог 9% жирн., Мука, Сахар-песок, Соль, Яйцо диетическое</i>	Калорийность-225, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-17
30	<b>Соус молочный (сладкий)*</b> <i>Молоко, Масло сливочное, Мука, Соль, Сахар-песок</i>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5
180	<b>Кефир*</b>	Калорийность-101, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7

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

120 *Банан\** Калорийность-115, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-25

---

**Итого за Полдник** Калорийность-535, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-65

---

**Итого за** Калорийность-1 613, Белки-70, Жиры-56, Углеводы-201

**(МЕНЮ Москва)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
200	<b>Каша пшеничная молочная жидкая*</b> <i>Крупа пшено шлифованное, Молоко, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль</i>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
180	<b>Чай с молоком*</b> <i>Чай, Молоко, Сахар-песок</i>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта*</b>	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
10	<b>Масло сливочное*</b>	Калорийность-75, Жиры-8
<b>Итого за Завтрак1</b>		Калорийность-417, Белки-10, Жиры-21, Углеводы-48
<b><u>Завтрак2</u></b>		
180	<b>Сок*</b>	Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-18
<b>Итого за Завтрак2</b>		Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-18
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом*</b> <i>Огурцы, Перец сладкий, Масло подсолнечное ДП, Соль</i>	Калорийность-47, Жиры-4, Углеводы-2
200	<b>Суп рыбный (консервы лососевые)*</b> <i>Рыба консерв., Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Крупа рисовая, Петрушка, Соль</i>	Калорийность-135, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-13
180	<b>Жаркое по-домашнему (говядина)*</b> <i>Говядина ДП крупный кусок (тазобедренная часть) замороженная, Картофель, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Соль, *Бульон мясной, Петрушка</i>	Калорийность-282, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-15
150	<b>Кисель из плодов и ягод*</b> <i>Смородина черная б/з, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	Калорийность-72, Углеводы-17
20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта*</b>	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный*</b>	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-13
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-646, Белки-35, Жиры-21, Углеводы-71
<b><u>Полдник</u></b>		
80	<b>Котлеты или биточки рыбные собственного производства*</b> <i>Филе б-к рыб семейства треск-лосос мороз без кожи и костей, Хлеб пшеничный, Молоко, Яйцо диетическое, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-164, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-10
100	<b>Изделия макаронные группы А отварные*</b> <i>Макароны, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19

180	<b>Отвар шиповника*</b> <i>Сахар-песок, Шиповник</i>	Калорийность-68, Углеводы-14
20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта*</b>	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный*</b>	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-9
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-458, Белки-18, Жиры-10, Углеводы-63
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 605, Белки-63, Жиры-52, Углеводы-200

**(МЕНЮ Москва)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
120	<b>Запеканка из творога*</b> <i>Творог 9% жирн., Крупа манная, Сахар-песок, Яйцо диетическое, Масло сливочное, Соль, Сметана 15%</i>	Калорийность-279, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-20
30	<b>Соус молочный (сладкий)*</b> <i>Молоко, Масло сливочное, Мука, Соль, Сахар-песок</i>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5
180	<b>Кофейный напиток (из цикория) с молоком*</b> <i>Кофе, Молоко, Сахар-песок</i>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18
20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта*</b>	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
10	<b>Масло сливочное*</b>	Калорийность-75, Жиры-8
<b>Итого за Завтрак1</b>		Калорийность-573, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-54
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Груши*</b>	Калорийность-47, Углеводы-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		Калорийность-47, Углеводы-10
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Помидоры свежие*</b>	Калорийность-10, Углеводы-2
200	<b>Щи из шпината со сметаной*</b> <i>Шпинат б/з, Картофель, Масло сливочное, Морковь, Лимоны, Сметана 15%, Лук репчатый, Соль</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-3
20	<b>Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую*</b> <i>Яйцо диетическое, Соль</i>	Калорийность-31, Белки-3, Жиры-2
90	<b>Суфле из печени*</b> <i>Молоко, Мука, Печень говяжья ДП замороженная, Яйцо диетическое, Масло подсолнечное ДП, Соль</i>	Калорийность-131, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-4
150	<b>Пюре картофельное*</b> <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-165, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-21
150	<b>Компот из плодов быстрозамороженных (клюква) для детей раннего возраста*</b> <i>Клюква б/з, Сахар-песок</i>	Калорийность-38, Углеводы-13
20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта*</b>	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный*</b>	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-13
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-562, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-67
<b><u>Полдник</u></b>		

<b>80</b>	<b>Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) отварные*</b>	Калорийность-181, Белки-8, Жиры-16, Углеводы-1
<b>100</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая*</b> <i>Крупа гречневая, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-172, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25
<b>180</b>	<b>Чай с лимоном*</b> <i>Чай, Сахар-песок, Лимоны</i>	Калорийность-38, Углеводы-9
<b>20</b>	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта*</b>	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
<b>20</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный*</b>	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-9
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-484, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-54
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 665, Белки-69, Жиры-70, Углеводы-185



**(МЕНЮ Москва)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
200	<b>Каша пшеничная молочная жидкая*</b> <i>Крупа пшено шлифованное, Молоко, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль</i>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
180	<b>Кофейный напиток (из цикория) с молоком*</b> <i>Кофе, Молоко, Сахар-песок</i>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18
20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта*</b>	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
10	<b>Масло сливочное*</b>	Калорийность-75, Жиры-8
<b>Итого за Завтрак1</b>		Калорийность-481, Белки-12, Жиры-23, Углеводы-55
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Яблоки*</b>	Калорийность-47, Углеводы-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		Калорийность-47, Углеводы-10
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат зеленый с помидорами с растительным маслом*</b> <i>Салат свежий, Помидоры, Масло подсолнечное ДП, Соль</i>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2
200	<b>Суп-пюре из гороха*</b> <i>Горох колотый, Морковь, Лук репчатый, Петрушка, Масло сливочное, Соль, Мука</i>	Калорийность-119, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-13
40	<b>Гренки для супов*</b>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39
80	<b>Котлеты или биточки рыбные собственного производства*</b> <i>Филе б-к рыб семейства треск-лосос морозж без кожи и костей, Хлеб пшеничный, Молоко, Яйцо диетическое, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-164, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-10
150	<b>Картофель отварной*</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-159, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16
150	<b>Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (смородина)*</b> <i>Смородина черная б/з, Сахар-песок</i>	Калорийность-40, Углеводы-13
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный*</b>	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-13
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-794, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-106
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Булочка сдобная собственного производства*</b> <i>Мука, Молоко, Яйцо диетическое, Сахар-песок, Дрожжи, Соль, Масло сливочное, Масло подсолнечное ДП</i>	Калорийность-326, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-57

180 **Чай с сахаром\***

Калорийность-36, Углеводы-9

*Чай, Сахар-песок*

---

**Итого за Полдник** Калорийность-362, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-66

---

**Итого за** Калорийность-1 684, Белки-49, Жиры-53, Углеводы-237