

(МЕНЮ Видное)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Каша жидкая на молоке манная* <small>Крупа манная, Молоко, Соль, Масло сливочное, Сахар-песок</small>	Калорийность-480, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-63
180	Кофейный напиток (из цикория) с молоком* <small>Кофе, Молоко, Сахар-песок</small>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18
30	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
10	Масло сливочное*	Калорийность-75, Жиры-8
Итого за Завтрак1		Калорийность-763, Белки-22, Жиры-31, Углеводы-97
<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 с клецками на курином бульоне* <small>Картофель, Морковь, Петрушка, Соль, Мука, Яйцо диетическое</small>	Калорийность-114, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-17
70	Суфле из отварной птицы (цыплята)* <small>Куры (филе), Мука, Молоко, Масло сливочное, Яйцо диетическое, Соль</small>	Калорийность-113, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-2
120	Пюре картофельное* <small>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль</small>	Калорийность-132, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17
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-583, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-78
<u>Полдник</u>		
120	Омлет натуральный*	Калорийность-150, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-4

Яйцо диетическое, Молоко, Соль, Масло сливочное

180 **Отвар шиповника***

Калорийность-68, Углеводы-14

Сахар-песок, Шиповник

20 **Хлеб ржано-пшеничный***

Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-9

Печенье, обогащенное

25 **микронутриентами**

Калорийность-113, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-17

(витаминизированное)*

Итого за Полдник Калорийность-368, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-43

Итого за Калорийность-1 797, Белки-61, Жиры-68, Углеводы-237

(МЕНЮ Видное)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Каша геркулесовая молочная жидкая* <small>Крупа овсяная "геркулес", Молоко, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль</small>	Калорийность-216, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-23
180	Чай с сахаром* <small>Чай, Сахар-песок</small>	Калорийность-36, Углеводы-9
30	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
Итого за Завтрак1		Калорийность-334, Белки-9, Жиры-12, 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	Салат из свежих овощей с растительным маслом* <small>Помидоры, Огурцы, Салат свежий, Лук зеленый, Масло подсолнечное ДП, Соль</small>	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2
200	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами* <small>*Бульон мясной, Капуста белокачанная, Картофель, Морковь, Томат-паста, Лук репчатый, Лук зеленый, Масло сливочное, Соль, Сметана 15%</small>	Калорийность-113, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-5
190	Плов из отварной говядины* <small>Говядина ДП крупный кусок (тазобедренная часть) замороженная, Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Масло подсолнечное ДП, Соль</small>	Калорийность-346, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-29
150	Компот из сухих плодов (смесь косточковых плодов) (витаминизированный)* <small>Чернослив, Курага, Изюм, Сахар-песок, Кислота лимонная</small>	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-689, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-80
<u>Полдник</u>		
120	вареники ленивые сметанные* <small>Творог 9% жирн., Мука, Сахар-песок, Соль, Яйцо диетическое</small>	Калорийность-225, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-17
30	Соус молочный (сладкий)* <small>Молоко, Масло сливочное, Мука, Соль, Сахар-песок</small>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5
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

Итого за Полдник Калорийность-354, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-42

Итого за Калорийность-1 461, Белки-58, Жиры-53, Углеводы-187

(МЕНЮ Видное)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Каша пшеничная с тыквой* <i>Крупа пшено шлифованное, Молоко, Тыква, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль</i>	Калорийность-241, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-29
180	Какао с молоком* <i>Какао, Молоко, Сахар-песок</i>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14
30	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
Итого за Завтрак1		Калорийность-427, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-59
<u>Завтрак2</u>		
100	Сок*	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
Итого за Завтрак2		Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
40	Помидоры свежие*	Калорийность-10, Углеводы-2
200	Суп рыбный (консервы лососевые)* <i>Рыба консерв., Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Крупа рисовая, Петрушка, Соль</i>	Калорийность-135, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-13
80	Котлета мясная рубленые паровая* <i>Говядина ДП крупный кусок (тазобедренная часть) замороженная, Хлеб пшеничный, Соль</i>	Калорийность-100, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-4
130	Картофель отварной* <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-14
150	Кисель из плодов и ягод* <i>Клюква 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
30	Хлеб ржано-пшеничный*	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-565, Белки-26, Жиры-15, Углеводы-74
<u>Полдник</u>		
100	широжок печеный с яблоком* <i>Мука, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное, Дрожжи, Яблоки, Масло подсолнечное ДП, Яйцо диетическое</i>	Калорийность-229, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-39
180	Чай с сахаром* <i>Чай, Сахар-песок</i>	Калорийность-36, Углеводы-9
150	Банан*	Калорийность-144, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-32
Итого за Полдник		Калорийность-409, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-80
Итого за		Калорийность-1 447, Белки-49, Жиры-34, Углеводы-224

(МЕНЮ Видное)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
120	Запеканка из творога* <i>Творог 9% жирн., Крупа манная, Сахар-песок, Яйцо диетическое, Масло сливочное, Соль, Сметана 15%</i>	Калорийность-279, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-20
25	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности*	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14
180	Чай с молоком* <i>Чай, Молоко, Сахар-песок</i>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
30	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
10	Масло сливочное*	Калорийность-75, Жиры-8
Итого за Завтрак1		Калорийность-572, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-61
<u>Завтрак2</u>		
140	Мандарин*	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11
Итого за Завтрак2		Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11
<u>Обед</u>		
60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом* <i>Огурцы, Петрушка, Масло подсолнечное ДП, Соль</i>	Калорийность-72, Жиры-7, Углеводы-1
200	Суп картофельный на бульоне из птицы (индейки)* <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль, Петрушка</i>	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14
70	Суфле из отварной птицы (цыплята)* <i>Куры (филе), Мука, Молоко, Масло сливочное, Яйцо диетическое, Соль</i>	Калорийность-113, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-2
120	Изделия макаронные группы А отварные* <i>Макароны, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-23
150	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (вишня)* <i>Вишня б/з, Сахар-песок</i>	Калорийность-42, Углеводы-14
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-630, Белки-21, Жиры-28, Углеводы-79
<u>Полдник</u>		

130 **Картофель и овощи,
тушеные в соусе*** Калорийность-123, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12

Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Горошек зеленый консервы, Масло сливочное, Мука, Томат-паста, Сахар-песок

70 **Биточки мясные рубленые
паровые собственного
производства*** Калорийность-101, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-5

Говядина ДП крупный кусок (тазобедренная часть) замороженная, Хлеб пшеничный, Соль

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-354, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-46

Итого за Калорийность-1 609, Белки-63, Жиры-63, Углеводы-196

(МЕНЮ Видное)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
130	Макароны, запеченные с сыром* <i>Макароны, Масло сливочное, Соль, Сыр</i>	Калорийность-241, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-25
180	Кофейный напиток (из цикория) с молоком* <i>Кофе, Молоко, Сахар-песок</i>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18
30	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
Итого за Завтрак1		Калорийность-449, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-59
<u>Завтрак2</u>		
115	Груши*	Калорийность-54, Углеводы-12
Итого за Завтрак2		Калорийность-54, Углеводы-12
<u>Обед</u>		
60	Салат зелены с помидорами с растительным маслом* <i>Салат свежий, Помидоры, Масло подсолнечное ДП, Соль</i>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2
200	Суп картофельный с бобовыми (горох)* <i>Картофель, Горох колотый, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13
70	Котлеты или биточки рыбные собственного производства* <i>Филе б-к рыб семейства треск-лосос мороз без кожи и костей, Хлеб пшеничный, Молоко, Яйцо диетическое, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-144, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-9
120	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом* <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18
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
30	Хлеб ржано-пшеничный*	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-646, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-83
<u>Полдник</u>		
120	Тефтели мясные с рисом паровые собственного производства*	Калорийность-222, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-8

Говядина ДП крупный кусок (тазобедренная часть) замороженная, Крупа рисовая, Соль

25 **Соус сметанный*** Калорийность-43, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2

Сметана 15%, Масло сливочное, Мука, Соль

180 **Отвар шиповника*** Калорийность-68, Углеводы-14

Сахар-песок, Шиповник

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-426, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-43

Итого за Калорийность-1 575, Белки-57, Жиры-53, Углеводы-197