

(МЕНЮ Москва)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Суп молочный с изделиями макаронными* <i>Молоко, Макароны, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль</i>	Калорийность-173, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20
180	Чай с молоком* <i>Чай, Молоко, Сахар-песок</i>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
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-366, Белки-9, Жиры-18, Углеводы-42
<u>Завтрак2</u>		
150	Сок*	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15
Итого за Завтрак2		Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный на мясном бульоне** <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, *Бульон мясной, Масло сливочное, Соль, Петрушка</i>	Калорийность-137, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15
200	Плов из отварной говядины* <i>Говядина ДП крупный кусок (тазобедренная часть) замороженная, Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Масло подсолнечное ДП, Соль</i>	Калорийность-364, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-31
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-703, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-91
<u>Полдник</u>		
80	Суфле из отварной птицы (цыплята)* <i>Куры (филе), Мука, Молоко, Масло сливочное, Яйцо диетическое, Соль</i>	Калорийность-129, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-3
120	Капуста цветная отварная с маслом* <i>Капуста цветная с/м, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-50, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-3
180	Чай с сахаром* <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-308, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-34

Итого за Калорийность-1 445, Белки-55, Жиры-56, Углеводы-182

(МЕНЮ Москва)

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
30	Варенье*	Калорийность-156, Углеводы-40
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
10	Масло сливочное*	Калорийность-75, Жиры-8
Итого за Завтрак1		Калорийность-690, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-90
<u>Завтрак2</u>		
120	Яблоки*	Калорийность-56, Углеводы-12
Итого за Завтрак2		Калорийность-56, Углеводы-12
<u>Обед</u>		
60	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом* <i>Огурцы, Перец сладкий, Масло подсолнечное ДП, Соль</i>	Калорийность-47, Жиры-4, Углеводы-2
200	Свекольник* <i>Картофель, Лук репчатый, Морковь, Свекла, Петрушка, Томат-паста, Фасоль продовольственная, Масло сливочное, Сметана 15%, Соль</i>	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13
100	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами* <i>Филе б-к рыб семейства треск-лосос морож без кожи и костей, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное ДП, Кислота лимонная, Соль</i>	Калорийность-132, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4
140	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом* <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-162, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21
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-635, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-84
<u>Полдник</u>		

100 **Булочка сдобная**
собственного производства* Калорийность-326, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-57

Мука, Молоко, Яйцо диетическое, Сахар-песок, Дрожжи, Соль, Масло сливочное, Масло подсолнечное ДП

180 **Кефир*** Калорийность-101, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7

Итого за Полдник Калорийность-427, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-64

Итого за Калорийность-1 809, Белки-58, Жиры-58, Углеводы-249