

Меню безмол, 2пн

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

Завтрак1

200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
30	Батон нарезной	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
130/4	Каша овсяная "Геркулес" вязкая без молока с растительным маслом (б/сах) 130/4 ед.	кКал-136.63, Белки-3.52, Жиры-5.77, Угл- 17.67

Итого за Завтрак1 кКал-236.56, Белки-5.92, Жиры-6.07, Угл-

Завтрак2

120	Яблоко	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
-----	---------------	---

Итого за Завтрак2 кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84

Обед

200	Кисель плодово-ягодный	кКал-33.79, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.53
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5
200	Борщ с капустой и картофелем (без сметаны и томат-пасты)	кКал-66.64, Белки-1.37, Жиры-3.36, Угл-7.64
35	Мясо птицы отварное (филе индейки)	кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47
130	Рис припущенный (растительное масло)	кКал-196.05, Белки-3.32, Жиры-5.1, Угл- 34.03

Итого за Обед кКал-547.86, Белки-18.07, Жиры-19.51, Угл-

Полдник у.

160	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе)	кКал-225.9, Белки-9.23, Жиры-11.74, Угл- 20.87
200	Чай с сахаром	кКал-27.93, Угл-6.99
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75

Итого за Полдник у. кКал-318.83, Белки-11.23, Жиры-11.99, Угл-

Итого за день кКал-1 184.85, Белки-35.7, Жиры-38.05, Угл-
175.86



Меню безмол, 2пт

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

Завтрак1

200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-27.93, Угл-6.99
30	<i>Батон нарезной</i>	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
134	<i>Каша пшеничная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)</i>	кКал-147.11, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл-21.61

Итого за Завтрак1 кКал-247.04, Белки-6.14, Жиры-5.37, Угл-

Завтрак2

120	<i>Яблоко</i>	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
-----	---------------	---

Итого за Завтрак2 кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84

Обед

180	<i>Суп картофельный с горохом</i>	кКал-106.58, Белки-4.4, Жиры-3.37, Угл-14.62
50	<i>Винегрет овощной</i>	кКал-40.45, Белки-0.65, Жиры-2.59, Угл-3.61
25	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i>	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5
35	<i>Мясо птицы отварное (филе индейки)</i>	кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47
134	<i>Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)</i>	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-18.15

Итого за Обед кКал-604.42, Белки-22.87, Жиры-22.09, Угл-

Полдник у.

207	<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	кКал-27.93, Угл-6.99
25	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
60	<i>Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами</i>	кКал-167.06, Белки-8.62, Жиры-13.04, Угл-3.67
134	<i>Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)</i>	кКал-157.65, Белки-3.08, Жиры-4.44, Угл-26.34

Итого за Полдник у. кКал-417.64, Белки-13.7, Жиры-17.73, Угл-

Итого за день кКал-1 350.7, Белки-43.19, Жиры-45.67, Угл-193.68

