

Меню 3-7, 2пн

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

Завтрак1

5	<i>Масло сливочное</i>	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-27.93, Угл-6.99
134	<i>Каша овсяная "Геркулес" вязкая на молоке</i>	кКал-200.49, Белки-5.14, Жиры-6.59, Угл- 30.13
30	<i>Батон нарезной</i>	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3

Итого за Завтрак1 кКал-333.47, Белки-7.58, Жиры-10.52, 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

205	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	кКал-77.19, Белки-1.61, Жиры-4.11, Угл-8.28
200	<i>Кисель плодово-ягодный</i>	кКал-33.79, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.53
150	<i>Плов из мяса птицы</i>	кКал-356.62, Белки-14.33, Жиры-19.29, Угл- 31.36
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

Итого за Обед кКал-587.6, Белки-20.04, Жиры-23.98, Угл-

Полдник у.

200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-27.93, Угл-6.99
160	<i>Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе ЦБ)</i>	кКал-238, Белки-10.28, Жиры-12.63, Угл- 20.87
25	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75

Итого за Полдник у. кКал-330.93, Белки-12.28, Жиры-12.88, Угл-

Итого за день кКал-1 333.6, Белки-40.38, Жиры-47.86, Угл-
186.36



Меню 3-7, 2пт

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

Завтрак1

5	<i>Масло сливочное</i>	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-27.93, Угл-6.99
120	<i>Омлет натуральный</i>	кКал-182.06, Белки-12.6, Жиры-13.61, Угл-2.25
30	<i>Батон нарезной</i>	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3

Итого за Завтрак1 кКал-315.04, Белки-15.04, Жиры-17.54, 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
134	<i>Каша гречневая вязкая с маслом</i>	кКал-126.54, Белки-4.13, Жиры-3.97, Угл-18.61
200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-27.93, Угл-6.99
50	<i>Винегрет овощной</i>	кКал-40.45, Белки-0.65, Жиры-2.59, Угл-3.61
70	<i>Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф</i>	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
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

Итого за Обед кКал-504.26, Белки-17.56, Жиры-16.11, Угл-

Полдник у.

134	<i>Каша пшеничная молочная вязкая с маслом</i>	кКал-188.2, Белки-5.58, Жиры-5.97, Угл-27.89
207	<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	кКал-27.93, Угл-6.99
50	<i>Булочка домашняя</i>	кКал-203.75, Белки-4.36, Жиры-6.71, Угл-31.49
25	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75

Итого за Полдник у. кКал-484.88, Белки-11.94, Жиры-12.93, Угл-

Итого за день кКал-1 385.78, Белки-45.02, Жиры-47.06, Угл-196.14

