

## Меню 3-7, 2ин

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

### Завтрак1

200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-29.1, Угл-7.2
165	<i>Каша гречневая вязкая с маслом</i>	кКал-223.96, Белки-5.3, Жиры-6.9, Угл-36.1
35	<i>Бутерброд с маслом</i>	кКал-111.05, Белки-2.44, Жиры-3.93, Угл-16.57

**Итого за Завтрак1** кКал-364.11, Белки-7.74, Жиры-10.83, Угл-

### Завтрак2

200	<i>Кисель плодово-ягодный</i>	кКал-68.72, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-17.52
9	<i>Печенье</i>	кКал-41.4, Белки-0.85, Жиры-1.13, Угл-6.97

**Итого за Завтрак2** кКал-110.12, Белки-0.95, Жиры-1.21, Угл-

### Обед

200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-29.1, Угл-7.2
70	<i>Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф</i>	кКал-136.51, Белки-8.54, Жиры-8.75, Угл-5.85
20	<i>Горошек зеленый</i>	кКал-8, Белки-0.62, Жиры-0.04, Угл-1.3
220	<i>Суп картофельный с клецками</i>	кКал-138.92, Белки-4.95, Жиры-6.3, Угл-11.92
130	<i>Рис припущенный</i>	кКал-181.92, Белки-3.27, Жиры-3.79, Угл-33.73
30	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i>	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8

**Итого за Обед** кКал-638.45, Белки-22.18, Жиры-19.48, Угл-

### Полдник у.

200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-29.1, Угл-7.2
70	<i>Рыба запеченная с овощами</i>	кКал-199.3, Белки-9.57, Жиры-5.98, Угл-26
150	<i>Рагу из овощей</i>	кКал-141.28, Белки-2.91, Жиры-6.49, Угл-17.59
50	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-130, Белки-4, Жиры-0.5, Угл-27.5

**Итого за Полдник у.** кКал-499.68, Белки-16.48, Жиры-12.97, Угл-

**Итого за день** кКал-1 612.36, Белки-47.35, Жиры-44.49, Угл-252.95

*Лоп.*

## Меню 3-7, 2вт

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

### Завтрак1

200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-29.1, Угл-7.2
165	<i>Каша манная молочная вязкая с маслом</i>	кКал-229.1, Белки-5.23, Жиры-5.93, Угл-38.7
35	<i>Бутерброд с маслом</i>	кКал-111.05, Белки-2.44, Жиры-3.93, Угл- 16.57

Итого за Завтрак1 кКал-369.25, Белки-7.67, Жиры-9.86, Угл-

### Завтрак2

200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	кКал-88.7, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-22.94
-----	------------------------------------	---

Итого за Завтрак2 кКал-88.7, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-22.94

### Обед

70	<i>Мясо птицы отварное с томатным соусом (филе ЦБ)</i>	кКал-193.5, Белки-10.9, Жиры-10.7, Угл-13.4
200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-29.1, Угл-7.2
205	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	кКал-83.7, Белки-1.9, Жиры-5.3, Угл-7.1
134	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	кКал-180.23, Белки-5.04, Жиры-3.49, Угл- 32.13
30	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i>	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8

Итого за Обед кКал-630.53, Белки-22.64, Жиры-20.09, Угл-

### Полдник у.

200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-29.1, Угл-7.2
60	<i>Пудинг творожный со сгущенным молоком</i>	кКал-166, Белки-9.56, Жиры-5.75, Угл-16.5
155	<i>Каша пшеничная молочная вязкая с маслом</i>	кКал-217.04, Белки-5.42, Жиры-5.29, Угл- 28.15
40	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-104, Белки-3.2, Жиры-0.4, Угл-22

Итого за Полдник у. кКал-516.14, Белки-18.18, Жиры-11.44, Угл-

Итого за день кКал-1 604.62, Белки-48.93, Жиры-41.48, Угл-  
249.39

*Лиса*



## Меню 3-7, 2ср

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

### Завтрак1

80	<i>Омлет натуральный</i>	кКал-120.98, Белки-8.4, Жиры-9.03, Угл-1.5
103	<i>Каша гречневая вязкая с маслом</i>	кКал-118.22, Белки-3.17, Жиры-4, Угл-18.31
200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-29.1, Угл-7.2
30	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5

Итого за Завтрак1 кКал-346.3, Белки-13.97, Жиры-13.33, Угл-

### Завтрак2

100	<i>Кисломолочный продукт для детского питания</i>	кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1
9	<i>Печенье</i>	кКал-41.4, Белки-0.85, Жиры-1.13, Угл-6.97

Итого за Завтрак2 кКал-119.4, Белки-4.05, Жиры-4.33, Угл-

### Обед

30	<i>Свекла отварная</i>	кКал-16.13, Белки-0.58, Жиры-0.04, Угл-3.38
225	<i>Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со</i>	кКал-179.56, Белки-4.96, Жиры-6.67, Угл- 24.93
160	<i>Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе ЦБ)</i>	кКал-228.52, Белки-10.07, Жиры-12.18, Угл- 19.73
200	<i>Кисель плодово-ягодный</i>	кКал-68.72, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-17.52
30	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</i>	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8

Итого за Обед кКал-636.93, Белки-20.51, Жиры-19.57, Угл-

### Полдник у.

200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-29.1, Угл-7.2
50	<i>Шанежка наливная</i>	кКал-208.27, Белки-3.76, Жиры-3.72, Угл- 39.89
200	<i>Суп молочный с пшеном</i>	кКал-134.87, Белки-4.75, Жиры-4.89, Угл- 17.76
50	<i>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского</i>	кКал-130, Белки-4, Жиры-0.5, Угл-27.5

Итого за Полдник у. кКал-502.24, Белки-12.51, Жиры-9.11, Угл-

Итого за день кКал-1 604.87, Белки-51.04, Жиры-46.34, Угл-  
247.79

*Учк*

## Меню 3-7, 2чт

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

### Завтрак1

165	<b>Каша рисовая молочная вязкая с маслом</b>	кКал-217.5, Белки-4.85, Жиры-6.73, Угл-34.25
200	<b>Чай с сахаром</b>	кКал-29.1, Угл-7.2
35	<b>Бутерброд с маслом</b>	кКал-111.05, Белки-2.44, Жиры-3.93, Угл-16.57

**Итого за Завтрак1** кКал-357.65, Белки-7.29, Жиры-10.66, Угл-

### Завтрак2

100	<b>Кисломолочный продукт для детского питания</b>	кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1
9	<b>Печенье</b>	кКал-41.4, Белки-0.85, Жиры-1.13, Угл-6.97

**Итого за Завтрак2** кКал-119.4, Белки-4.05, Жиры-4.33, Угл-

### Обед

130	<b>Картофельное пюре</b>	кКал-139.09, Белки-3.34, Жиры-4.66, Угл-20.95
200	<b>Чай с сахаром</b>	кКал-29.1, Угл-7.2
200	<b>Суп-лапша</b>	кКал-189.94, Белки-6.09, Жиры-2.67, Угл-35.28
70	<b>Рыба запеченная с овощами</b>	кКал-199.3, Белки-9.57, Жиры-5.98, Угл-26
30	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания</b>	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</b>	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8

**Итого за Обед** кКал-701.43, Белки-23.8, Жиры-13.91, Угл-

### Полдник у.

70	<b>Мясо птицы отварное с томатным соусом (филе ЦБ)</b>	кКал-193.5, Белки-10.9, Жиры-10.7, Угл-13.4
200	<b>Чай с сахаром</b>	кКал-29.1, Угл-7.2
144	<b>Каша пшеничная вязкая с маслом</b>	кКал-175.2, Белки-3.81, Жиры-3.86, Угл-29
45	<b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания</b>	кКал-117, Белки-3.6, Жиры-0.45, Угл-24.75

**Итого за Полдник у.** кКал-514.8, Белки-18.31, Жиры-15.01, Угл-

**Итого за день** кКал-1 693.28, Белки-53.45, Жиры-43.91, Угл-268.17

*Уфл*



## Меню 3-7, 2пт

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

### Завтрак1

200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
165	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	кКал-224.46, Белки-5.9, Жиры-6.9, Угл-35.63
45	Бутерброд с повидлом	кКал-117.75, Белки-2.46, Жиры-0.3, Угл-26.25

Итого за Завтрак1 кКал-371.31, Белки-8.36, Жиры-7.2, Угл-

### Завтрак2

200	Сок фруктовый	кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2
-----	---------------	--------------------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2

### Обед

200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
70	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф	кКал-136.51, Белки-8.54, Жиры-8.75, Угл-5.85
220	Суп картофельный с горохом	кКал-199.28, Белки-5.63, Жиры-4.04, Угл-35.1
134	Макаронные изделия отварные с маслом	кКал-180.23, Белки-5.04, Жиры-3.49, Угл-32.13
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8

Итого за Обед кКал-689.12, Белки-24.01, Жиры-16.88, Угл-110.58

### Полдник у.

150	Плов из мяса птицы	кКал-355.84, Белки-14.33, Жиры-19.29, Угл-31.36
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	кКал-130, Белки-4, Жиры-0.5, Угл-27.5

Итого за Полдник у. кКал-514.94, Белки-18.33, Жиры-19.79, Угл-

Итого за день кКал-1 667.37, Белки-51.7, Жиры-44.07, Угл-265.92

*Лиса*