

Меню безмол, 1nn

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

Завтрак1

30	Батон нарезной	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
134	Каша рисовая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	430,28	кКал-131.84, Белки-2.06, Жиры-4.31, Угл- 21.09

Итого за Завтрак1

кКал-231.77, Белки-4.46, Жиры-4.61, Угл-

Завтрак2

200	Компот из смеси сухофруктов	293,07	кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл- 18.15
-----	-----------------------------	--------	--

Итого за Завтрак2

кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-

Обед

25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,06	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5
200	Кисель плодово-ягодный	305,1	кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77
70	Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ) без муки	233,94	кКал-160.15, Белки-9.16, Жиры-13.09, Угл- 1.51
200	Щи из свежей капусты (без сметаны)	53,17	кКал-66.86, Белки-1.51, Жиры-3.4, Угл-7.39
134	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	175,17	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл- 18.56

Итого за Обед

кКал-517.82, Белки-18.87, Жиры-22.14, Угл-

Полдник у.

200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
60	Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)	100,01	кКал-145.56, Белки-8.2, Жиры-12.06, Угл- 1.02
134	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	211,28	кКал-193.21, Белки-5.46, Жиры-4.77, Угл- 32.08
110	Яблоко	38,85	кКал-74.8, Белки-0.44, Жиры-0.44, Угл-17.27

Итого за Полдник у.

кКал-506.5, Белки-16.1, Жиры-17.52, Угл-

Итого за день

кКал-1 326.04, Белки-39.87, Жиры-44.36, Угл-
194.12



Меню безмол, 1вт

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

Завтрак1

30	Батон нарезной	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
134	Каша пшеничная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	470,7	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

200	Напиток яблочный	294,43	кКал-56.9, Белки-0.1, Жиры-0.1, Угл-13.91
-----	------------------	--------	---

Итого за Завтрак2

кКал-56.9, Белки-0.1, Жиры-0.1, Угл-13.91

Обед

30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,29	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	1,2	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8
200	Рассольник ленинградский (без сметаны)	54,75	кКал-85.69, Белки-1.25, Жиры-4.22, Угл-10.6
35	Мясо птицы отварное (филе индейки)	108,98	кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47
134	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	211,28	кКал-193.21, Белки-5.46, Жиры-4.77, Угл- 32.08
200	Компот из смеси сухофруктов	293,07	кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл- 18.15

Итого за Обед

кКал-624.23, Белки-21.23, Жиры-20.15, Угл-

Полдник у.

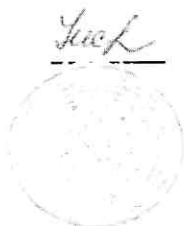
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
60	Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)	100,01	кКал-145.56, Белки-8.2, Жиры-12.06, Угл- 1.02
134	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом	548,03	кКал-157.65, Белки-3.08, Жиры-4.44, Угл- 26.34
110	Яблоко	38,85	кКал-74.8, Белки-0.44, Жиры-0.44, Угл-17.27

Итого за Полдник у.

кКал-470.94, Белки-13.72, Жиры-17.19, Угл-

Итого за день

кКал-1 399.11, Белки-41.19, Жиры-42.81, Угл-
214.31



Меню безмол, 1ср

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

Завтрак1

30	Батон нарезной	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
130/4	Каши овсяная "Геркулес" вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	181,2	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

200	Компот из смеси сухофруктов	293,07	кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл- 18.15
-----	-----------------------------	--------	--

Итого за Завтрак2

кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-

Обед

150	Плов из мяса птицы	130,08	кКал-310.64, Белки-12.39, Жиры-14.44, Угл- 32.66
180	Суп картофельный с гречневой крупой	65,77	кКал-75.04, Белки-1.97, Жиры-2.27, Угл- 11.65
200	Компот из свежих плодов	294,11	кКал-55.13, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл- 13.27
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,29	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	1,2	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8

Итого за Обед

кКал-584.81, Белки-19.32, Жиры-17.47, Угл-

Полдник у.

25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
60	Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)	100,01	кКал-145.56, Белки-8.2, Жиры-12.06, Угл- 1.02
134	Картофель отварной с растительным маслом	136,38	кКал-156.21, Белки-3.33, Жиры-4.83, Угл- 24.86
110	Яблоко	38,85	кКал-74.8, Белки-0.44, Жиры-0.44, Угл-17.27

Итого за Полдник у.

кКал-469.5, Белки-13.97, Жиры-17.58, Угл-

Итого за день

кКал-1 360.82, Белки-39.65, Жиры-41.21, Угл-
209.88



Меню безмол, 1чт

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

Завтрак1

30	Батон нарезной	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
134	Каша пшеничная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	470,7	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

200	Напиток яблочный	294,43	кКал-56.9, Белки-0.1, Жиры-0.1, Угл-13.91
-----	------------------	--------	---

Итого за Завтрак2

кКал-56.9, Белки-0.1, Жиры-0.1, Угл-13.91

Обед

180	Суп-лапша	66,92	кКал-102.98, Белки-2.43, Жиры-3.91, Угл-14.46
60	Мясо птицы, припущенное с овощами	108,93	кКал-149.43, Белки-9.49, Жиры-10.98, Угл-3.26
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,06	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5
134	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	175,17	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56
200	Кисель плодово-ягодный	305,1	кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77

Итого за Обед

кКал-543.22, Белки-20.12, Жиры-20.54, Угл-

Полдник у.

200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
30	Мясо птицы отварное дс (филе индейки)	108,97	кКал-113.44, Белки-8.01, Жиры-9.04
134	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом	548,03	кКал-157.65, Белки-3.08, Жиры-4.44, Угл-26.34
110	Яблоко	38,85	кКал-74.8, Белки-0.44, Жиры-0.44, Угл-17.27

Итого за Полдник у.

кКал-438.82, Белки-13.53, Жиры-14.17, Угл-

Итого за день

кКал-1 285.98, Белки-39.89, Жиры-40.18, Угл-192.46



Меню безмол, 1пт

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

Завтрак1

30	Батон нарезной	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
130/4	Каша "Дружба" вязкая без молока с растительным маслом	493,16	кКал-115.05, Белки-2.23, Жиры-4.53, Угл-16.34

Итого за Завтрак1

кКал-214.98, Белки-4.63, Жиры-4.83, Угл-

Завтрак2

110	Яблоко	38,85	кКал-74.8, Белки-0.44, Жиры-0.44, Угл-17.27
-----	--------	-------	---

Итого за Завтрак2

кКал-74.8, Белки-0.44, Жиры-0.44, Угл-17.27

Обед

180	Суп картофельный с горохом	129,1	кКал-106.58, Белки-4.4, Жиры-3.37, Угл-14.62
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,06	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5
40	Рыба припущенная (филе минтая)	588,09	кКал-77.91, Белки-7.87, Жиры-5.03, Угл-0.24
130	Картофельное пюре с растительным маслом	138,11	кКал-126.98, Белки-2.22, Жиры-5.04, Угл-18.13

Итого за Обед

кКал-459.4, Белки-18.49, Жиры-13.94, Угл-

Полдник у.

150	Плов из мяса птицы	130,08	кКал-310.64, Белки-12.39, Жиры-14.44, Угл-32.66
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75

Итого за Полдник у.

кКал-403.57, Белки-14.39, Жиры-14.69, Угл-

Итого за день

кКал-1152.75, Белки-37.95, Жиры-33.9, Угл-174.53

