

31.05.2021

Меню 3-7 НОВОЕ, 2пн

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

Завтрак1

150/5	Каша гречневая вязкая с маслом 150/5 ед.	кКал-148.55, Белки-4.77, Жиры-4.86, Угл-21.48
30/10	Бутерброд с сыром 30/10 ед.	кКал-113, Белки-5.03, Жиры-2.96, Угл-16.5, Витамин С-0.07
200	Чай с сахаром дс 200 ед.	кКал-39.9, Угл-9.98

Итого за Завтрак1 кКал-301.45, Белки-9.8, Жиры-7.82, Угл-47.96,
Витамин С-0.07

Завтрак2

200	Компот из смеси сухофруктов 200 ед.	кКал-128.6, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-32.92
-----	--	--

Итого за Завтрак2 кКал-128.6, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-32.92

Обед

200	Суп картофельный с рисовой крупой 200 ед.	кКал-83.58, Белки-1.7, Жиры-2.3, Угл-13.95, Витамин С-13.2
35/35	Бефстроганов из отварного мяса 35/35 ед.	кКал-149, Белки-11.15, Жиры-10.43, Угл-2.62, Витамин С-0.39
130/4	Пюре гороховое 130/4 ед.	кКал-220.79, Белки-14.98, Жиры-3.94, Угл-31.32
200	Чай с сахаром дс 200 ед.	кКал-39.9, Угл-9.98
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 30 ед.	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30 ед.	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8

Итого за Обед кКал-637.27, Белки-32.63, Жиры-17.27,
Угл-88.17, Витамин С-13.59

Полдник у.

35/35	Рыба, тушеная в томатном соусе (филе минтая) 35/35 ед.	кКал-69.37, Белки-7.25, Жиры-3.51, Угл-2.05, Витамин С-2.81
130	Рис припущенный 130 ед.	кКал-181.92, Белки-3.27, Жиры-3.79, Угл-33.73
200	Чай с сахаром дс 200 ед.	кКал-39.9, Угл-9.98
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 40 ед.	кКал-104, Белки-3.2, Жиры-0.4, Угл-22
100	Яблоко 100 ед.	кКал-47, Белки-0.4, Жиры-0.4, Угл-9.8, Витамин С-10

Итого за Полдник у. кКал-442.19, Белки-14.12, Жиры-8.1,
Угл-77.56, Витамин С-12.81

Итого за день кКал-1 509.51, Белки-56.99, Жиры-33.28,
Угл-246.61, Витамин С-26.47

Начальник
ОПН  Исламова Н.А.



Меню 3-7 НОВОЕ, 2вт

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

Завтрак1

150/5	Каша полтавская молочная вязкая с маслом 150/5 ед.	кКал-214.79, Белки-6.44, Жиры-6.42, Угл-32.7, Витамин С-0.94
30/10	Бутерброд с маслом 30/10 ед.	кКал-144.1, Белки-2.48, Жиры-7.55, Угл-16.63
200	Чай с сахаром до 200 ед.	кКал-39.9, Угл-9.98

Итого за Завтрак1 кКал-398.79, Белки-8.92, Жиры-13.97,
Угл-59.31, Витамин С-0.94

Завтрак2

100	Кисломолочный продукт для детского питания 100 ед.	кКал-62, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-4.5, Витамин С-0.6
-----	---	---

Итого за Завтрак2 кКал-62, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-4.5,
Витамин С-0.6

Обед

25	Горошек зеленый консервированный 25 ед.	кКал-10, Белки-0.78, Жиры-0.05, Угл-1.63, Витамин С-2.5
200/8	Рассольник ленинградский со сметаной 200/8 ед.	кКал-106.53, Белки-2.04, Жиры-4.71, Угл-13.83, Витамин С-13.43
50	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом 50/20 ед.	кКал-146.56, Белки-8.16, Жиры-9.7, Угл-6.64, Витамин С-1.16
130/4	Макаронные изделия отварные с маслом 130/4 ед.	кКал-180.23, Белки-5.04, Жиры-3.49, Угл-32.13
200	Чай с сахаром до 200 ед.	кКал-39.9, Угл-9.98
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 30 ед.	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30 ед.	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8

Итого за Обед кКал-627.22, Белки-20.82, Жиры-18.55,
Угл-94.51, Витамин С-17.09

Полдник у.

150	Суп молочный с крупой "Геркулес" 150 ед.	кКал-91.79, Белки-3.29, Жиры-3.83, Угл-10.9, Витамин С-0.98
50/5	Запеканка из творога со сгущенным молоком 50/5 ед.	кКал-122.65, Белки-10.66, Жиры-5.03, Угл-8.21, Витамин С-0.28
200	Чай с сахаром до 200 ед.	кКал-39.9, Угл-9.98
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 40 ед.	кКал-104, Белки-3.2, Жиры-0.4, Угл-22

Итого за Полдник у. кКал-358.34, Белки-17.15, Жиры-9.26,
Угл-51.09, Витамин С-1.26

Итого за день кКал-1 446.35, Белки-50.09, Жиры-44.98,
Угл-209.41, Витамин С-19.89

Начальник  Исламова Н.А.
ОПН



02.06.2021

Меню 3-7 НОВОЕ, 2ср

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

Завтрак1

30/10	Бутерброд с маслом 30/10 ед.	кКал-144.1, Белки-2.48, Жиры-7.55, Угл-16.63
110	Омлет натуральный 110 ед.	кКал-166.59, Белки-11.55, Жиры-12.44, Угл-2.06, Витамин С-0.41
200	Чай с сахаром до 200 ед.	кКал-39.9, Угл-9.98

Итого за Завтрак1 кКал-350.59, Белки-14.03, Жиры-19.99,
Угл-28.67, Витамин С-0.41

Завтрак2

100	Кисломолочный продукт для детского питания 100 ед.	кКал-62, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-4.5, Витамин С-0.6
-----	---	---

Итого за Завтрак2 кКал-62, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-4.5,
Витамин С-0.6

Обед

200	Суп картофельный с клецками 200 ед.	кКал-67.01, Белки-1.37, Жиры-2.59, Угл-9.48, Витамин С-9.2
35/35	Филе грудки, припущенное в молочном соусе 35/35 ед.	кКал-158.21, Белки-9.94, Жиры-11.53, Угл-3.8, Витамин С-1.19
130/4	Каша пшеничная вязкая с маслом 130/4 ед.	кКал-137.59, Белки-3.77, Жиры-3.97, Угл-21.66
200	Чай с сахаром до 200 ед.	кКал-39.9, Угл-9.98
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 30 ед.	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30 ед.	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8

Итого за Обед кКал-546.71, Белки-19.88, Жиры-18.69,
Угл-75.22, Витамин С-10.39

Полдник у.

50	Ватрушка с повидлом 50 ед.	кКал-159.68, Белки-3.22, Жиры-2.11, Угл-32.57, Витамин С-0.1
150/5	Каша рисовая молочная вязкая с маслом 150/5 ед.	кКал-204.42, Белки-4.56, Жиры-6.33, Угл-32.19, Витамин С-0.96
200	Чай с сахаром до 200 ед.	кКал-39.9, Угл-9.98
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 40 ед.	кКал-104, Белки-3.2, Жиры-0.4, Угл-22

Итого за Полдник у. кКал-508, Белки-10.98, Жиры-8.84, Угл-96.74,
Витамин С-1.06

Итого за день кКал-1 467.3, Белки-48.09, Жиры-50.72,
Угл-205.13, Витамин С-12.46

Начальник ОПН  Исламова Н.А.



03.06.2021

Меню 3-7 НОВОЕ, 2чт

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

Завтрак1

150/5	Каша манная молочная вязкая с маслом 150/5 ед.	кКал-203.44, Белки-5.61, Жиры-6.32, Угл-30.84, Витамин С-0.96
30/10	Бутерброд с сыром 30/10 ед.	кКал-113, Белки-5.03, Жиры-2.96, Угл-16.5, Витамин С-0.07
200	Чай с сахаром дс 200 ед.	кКал-39.9, Угл-9.98

Итого за Завтрак1 кКал-356.34, Белки-10.64, Жиры-9.28, Угл-57.32, Витамин С-1.03

Завтрак2

100	Кисломолочный продукт для детского питания 100 ед.	кКал-62, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-4.5, Витамин С-0.6
-----	--	--

Итого за Завтрак2 кКал-62, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-4.5, Витамин С-0.6

Обед

25	Кукуруза сладкая консервированная 25 ед.	кКал-14.5, Белки-0.58, Жиры-0.08, Угл-2.83, Витамин С-1.2
200/8	Суп крестьянский с пшеном со сметаной 200/8 ед.	кКал-83.61, Белки-1.72, Жиры-4.66, Угл-8.54, Витамин С-16.03
50/20	Тефтели рыбные (филе минтая) с томатным соусом 50/20 ед.	кКал-108.48, Белки-6.84, Жиры-5.06, Угл-8.81, Витамин С-2
130/4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 130/4 ед.	кКал-217.4, Белки-7.84, Жиры-4.95, Угл-35.45
200	Чай с сахаром дс 200 ед.	кКал-39.9, Угл-9.98
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 30 ед.	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30 ед.	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8

Итого за Обед кКал-607.89, Белки-21.78, Жиры-15.35, Угл-95.91, Витамин С-19.23

Полдник у.

150	Рагу овощное с отварным мясом 150 ед.	кКал-223.41, Белки-12.15, Жиры-14.33, Угл-11.29, Витамин С-20.74
200	Чай с сахаром дс 200 ед.	кКал-39.9, Угл-9.98
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 40 ед.	кКал-104, Белки-3.2, Жиры-0.4, Угл-22
100	Яблоко 100 ед.	кКал-47, Белки-0.4, Жиры-0.4, Угл-9.8, Витамин С-10

Итого за Полдник у. кКал-414.31, Белки-15.75, Жиры-15.13, Угл-53.07, Витамин С-30.74

Итого за день кКал-1 440.54, Белки-51.37, Жиры-42.96, Угл-210.8, Витамин С-51.6

Начальник Исламова Н.А.



04.06.2021

Меню 3-7 НОВОЕ, 2пт

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

Завтрак1

150/5	Каша молочная "Дружба" с маслом 150/5 ед.	кКал-185.91, Белки-4.86, Жиры-6.72, Угл-26.35, Витамин С-1.01
30/10	Бутерброд с маслом 30/10 ед.	кКал-144.1, Белки-2.48, Жиры-7.55, Угл-16.63
200	Чай с сахаром до 200 ед.	кКал-39.9, Угл-9.98

Итого за Завтрак1 кКал-369.91, Белки-7.34, Жиры-14.27,
Угл-52.96, Витамин С-1.01

Завтрак2

100	Кисломолочный продукт для детского питания 100 ед.	кКал-62, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-4.5, Витамин С-0.6
-----	---	---

Итого за Завтрак2 кКал-62, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-4.5,
Витамин С-0.6

Обед

25	Огурцы консервированные 25 ед.	кКал-3.25, Белки-0.2, Жиры-0.03, Угл-0.43, Витамин С-1.25
200/8	Щи из свежей капусты со сметаной 200/8 ед.	кКал-77.49, Белки-1.62, Жиры-4.56, Угл-7.29, Витамин С-24.03
50/20	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом 50/20 ед.	кКал-129.92, Белки-8.23, Жиры-7.78, Угл-6.83, Витамин С-1.91
130/4	Каша полтавская вязкая с маслом 130/4 ед.	кКал-133.37, Белки-3.77, Жиры-3.32, Угл-22.12
200	Напиток лимонный 200 ед.	кКал-82.18, Белки-0.06, Жиры-0.01, Угл-20.17, Витамин С-2.8
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 30 ед.	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30 ед.	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8

Итого за Обед кКал-570.21, Белки-18.68, Жиры-16.3,
Угл-87.14, Витамин С-29.99

Полдник у.

50	Оладьи из печени по-кунцевски 50 ед.	кКал-163.56, Белки-10.66, Жиры-8.98, Угл-9.91, Витамин С-15.48
130/4	Макаронные изделия отварные с маслом 130/4 ед.	кКал-180.23, Белки-5.04, Жиры-3.49, Угл-32.13
200	Чай с сахаром до 200 ед.	кКал-39.9, Угл-9.98
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 40 ед.	кКал-104, Белки-3.2, Жиры-0.4, Угл-22

Итого за Полдник у. кКал-487.69, Белки-18.9, Жиры-12.87,
Угл-74.02, Витамин С-15.48

Итого за день кКал-1 489.81, Белки-48.12, Жиры-46.64,
Угл-218.62, Витамин С-47.08

Начальник
ОПН  Исламова Н.А.

