

21.06.2021

Меню 3-7 НОВОЕ, 1нн

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
150/5	Каша Артек вязкая с маслом на 150/5	кКал-261.46, Белки-6.14, Жиры-6.4, Угл-44.75, Витамин С-0.27
200	Чай с сахаром до 200 ед.	кКал-39.9, Угл-9.98

Итого за Завтрак1 кКал-445.46, Белки-8.62, Жиры-13.95,
Угл-71.36, Витамин С-0.27

Завтрак2

200	Компот из свежих плодов 200 ед.	кКал-78.65, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-18.89, Витамин С-4
-----	---------------------------------	--

Итого за Завтрак2 кКал-78.65, Белки-0.16, Жиры-0.16,
Угл-18.89, Витамин С-4

Обед

25	Горошек зеленый консервированный 25 ед.	кКал-10, Белки-0.78, Жиры-0.05, Угл-1.63, Витамин С-2.5
200	Суп картофельный с гречневой крупой 200 ед.	кКал-79.5, Белки-2.02, Жиры-2.45, Угл-12.3, Витамин С-9.2
35/35	Гуляш из отварного мяса 35/35 ед.	кКал-166.39, Белки-10.95, Жиры-12.61, Угл-2.28, Витамин С-1.64
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-620.02, Белки-23.59, Жиры-19.2,
Угл-88.62, Витамин С-13.34

Полдник у.

50/20	Котлеты или биточки рыбные (филе минтая) с томатным соусом 50/20 ед.	кКал-98.53, Белки-6.4, Жиры-5.1, Угл-6.69, Витамин С-1.33
150/5	Рис отварной с маслом 150/5 ед.	кКал-212.87, Белки-3.87, Жиры-4.17, Угл-40.03
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-455.3, Белки-13.47, Жиры-9.67,
Угл-78.7, Витамин С-1.33

Итого за день кКал-1 599.43, Белки-45.84, Жиры-42.98,
Угл-257.57, Витамин С-16.94

Начальник ОПН  Исламова Н.А.



Меню 3-7 НОВОЕ, 1вт

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

Завтрак1

150/5	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом 150/5 ед.	кКал-219.66, Белки-6.44, Жиры-7.17, Угл-32.18, Витамин С-0.94
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 до 200 ед.	кКал-39.9, Угл-9.98

Итого за Завтрак1 кКал-372.56, Белки-11.47, Жиры-10.13,
Угл-58.66, 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

200	Суп с макаронными изделиями 200 ед.	кКал-97.3, Белки-2.3, Жиры-2.37, Угл-16.63, Витамин С-13.2
150	Жаркое по-домашнему из мяса птицы* 150 ед.	кКал-203.74, Белки-8.65, Жиры-10.92, Угл-17.71, Витамин С-22.76
200	Компот из смеси сухофруктов 200 ед.	кКал-128.6, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-32.92
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-573.64, Белки-16.19, Жиры-13.98,
Угл-97.56, Витамин С-35.96

Полдник у.

150	Суп молочный с полтавской крупой 150 ед.	кКал-99.59, Белки-3.56, Жиры-3.43, Угл-13.49, 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
100	Яблоко 100 ед.	кКал-47, Белки-0.4, Жиры-0.4, Угл-9.8, Витамин С-10
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-413.14, Белки-17.82, Жиры-9.26,
Угл-63.48, Витамин С-11.26

Итого за день кКал-1 421.34, Белки-48.68, Жиры-36.57,
Угл-224.2, Витамин С-48.83

Начальник ОЛН  Исламова Н.А.



23.06.2021

Меню 3-7 НОВОЕ, 1ср

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
120	Омлет натуральный 120 ед.	кКал-204.53, Белки-12.6, Жиры-16.1, Угл-2.25, Витамин С-0.45
200	Чай с сахаром до 200 ед.	кКал-39.9, Угл-9.98

Итого за Завтрак1 кКал-388.53, Белки-15.08, Жиры-23.65,
Угл-28.86, Витамин С-0.45

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	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
150	Плов из отварной говядины 150 ед.	кКал-292.47, Белки-11.98, Жиры-14.17, Угл-29.28, Витамин С-1.35
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-568.36, Белки-18.98, Жиры-19.41,
Угл-79.68, Витамин С-26.58

Полдник у.

50	Булочка "Веснушка" 50 ед.	кКал-186.57, Белки-4.94, Жиры-4.77, Угл-30.98, Витамин С-0.14
200/20	Уха с крупной (филе минтая) перловка 200/20 ед.	кКал-93.07, Белки-5.5, Жиры-2.48, Угл-12.11, Витамин С-9.72
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-423.54, Белки-13.64, Жиры-7.65,
Угл-75.07, Витамин С-9.86

Итого за день кКал-1 442.43, Белки-50.9, Жиры-53.91,
Угл-188.11, Витамин С-37.49

Начальник ОПН  Исламова Н.А.



24.06.2021

Меню 3-7 НОВОЕ, 1чт

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

Завтрак1

150/5	Каша Артек молочная вязкая с маслом 150/5 ед.	кКал-214.79, Белки-6.25, Жиры-6.38, Угл-32.93, Витамин С-0.94
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-367.69, Белки-11.28, Жиры-9.34, Угл-59.41, 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

200/15	Суп картофельный с горохом и гренками 200/15 ед.	кКал-175.69, Белки-6.62, Жиры-3.88, Угл-28.57, Витамин С-9.32
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	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-728.66, Белки-24.68, Жиры-17.68, Угл-117.81, Витамин С-13.28

Полдник у.

150	Суп молочный с гречневой крупой 150 ед.	кКал-97.07, Белки-3.7, Жиры-3.67, Угл-12.19, Витамин С-0.98
50	Ватрушка с повидлом 50 ед.	кКал-159.68, Белки-3.22, Жиры-2.11, Угл-32.57, Витамин С-0.1
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

Итого за Полдник у. кКал-400.65, Белки-10.12, Жиры-6.18, Угл-76.74, Витамин С-1.08

Итого за день кКал-1 559, Белки-49.28, Жиры-36.4, Угл-258.46, Витамин С-15.97

Начальник ОЛН  Исламова Н.А.



25.06.2021

Меню 3-7 НОВОЕ, 1пт

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

Завтрак1

150/5	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом 150/5 ед.	кКал-212.17, Белки-6.27, Жиры-8.07, Угл-28.48, Витамин С-0.98
30/10	Бутерброд с маслом 30/10 ед.	кКал-144.1, Белки-2.48, Жиры-7.55, Угл-16.63
200	Чай с сахаром дс 200 ед.	кКал-39.9, Угл-9.98

Итого за Завтрак1 кКал-396.17, Белки-8.75, Жиры-15.62, Угл-55.09, Витамин С-0.98

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

50	Суфле из мяса птицы 50 ед.	кКал-213.29, Белки-16.53, Жиры-15.51, Угл-2.12, Витамин С-1.73
50	Салат картофельный с зеленым горошком 50 ед.	кКал-73.28, Белки-1.01, Жиры-5.14, Угл-5.72, Витамин С-7.27
200	Суп-лапша* 200 ед.	кКал-97.08, Белки-2.22, Жиры-4.23, Угл-12.49, Витамин С-1.2
130	Капуста тушеная 130 ед.	кКал-110.18, Белки-3.11, Жиры-4.78, Угл-13.21, Витамин С-69.1
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-677.73, Белки-27.67, Жиры-30.26, Угл-73.82, Витамин С-79.3

Полдник у.

35/35	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая) 35/35 ед.	кКал-70.11, Белки-7.12, Жиры-3.91, Угл-1.52, Витамин С-1.55
130/4	Рис отварной с маслом 130/4 ед.	кКал-182.28, Белки-3.35, Жиры-3.37, Угл-34.68
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

Итого за Полдник у. кКал-396.29, Белки-13.67, Жиры-7.68, Угл-68.18, Витамин С-1.55

Итого за день кКал-1470.19, Белки-55.29, Жиры-56.76, Угл-204.59, Витамин С-81.43

Начальник ОЛН  Исламова Н.А.

