

28.06.2021

## Меню СЕМ 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
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 Завтрак1 кКал-292.45, Белки-7.97, Жиры-5.26,  
Угл-53.46

### 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

50	Салат из белокочанной капусты с яблоками 50 ед.	кКал-49.24, Белки-0.98, Жиры-2.6, Угл-5.25, Витамин С-24.41
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
200/5	Суп крестьянский с пшеном со сметаной 200/5 ед.	кКал-78.75, Белки-1.64, Жиры-4.21, Угл-8.44, Витамин С-16.02

Итого за Обед кКал-681.68, Белки-33.55, Жиры-21.78,  
Угл-87.91, Витамин С-40.82

### Полдник у.

200	Чай с сахаром дс 200 ед.	кКал-39.9, Угл-9.98
50	Плюшка московская 50 ед.	кКал-171.51, Белки-4.31, Жиры-4.22, Угл-29.11, Витамин С-0.05

Итого за Полдник у. кКал-211.41, Белки-4.31, Жиры-4.22,  
Угл-39.09, Витамин С-0.05

Итого за день кКал-1 314.14, Белки-46.27, Жиры-31.35,  
Угл-213.38, Витамин С-40.87

Начальник ОЛН  Исламова Н.А.



29.06.2021

## Меню СЕМ 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
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 Завтрак1 кКал-358.69, Белки-9.64, Жиры-6.82,  
Угл-64.68, 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
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 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
200/5	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5 ед.	кКал-101.67, Белки-1.96, Жиры-4.26, Угл-13.72, Витамин С-13.42

Итого за Обед кКал-622.36, Белки-20.74, Жиры-18.1,  
Угл-94.4, Витамин С-17.08

### Полдник у.

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 дс 200 ед.	кКал-39.9, Угл-9.98

Итого за Полдник у. кКал-162.55, Белки-10.66, Жиры-5.03,  
Угл-18.19, Витамин С-0.28

Итого за день кКал-1 205.6, Белки-44.24, Жиры-22.15,  
Угл-181.77, Витамин С-18.9

Начальник ОЛН Исмаилов Исламова Н.А.



30.06.2021

## Меню СЕМ НОВОЕ, 2ср

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

### Завтрак1

110	Омлет натуральный 110 ед.	кКал-166.59, Белки-11.55, Жиры-12.44, Угл-2.06, Витамин С-0.41
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 40 ед.	кКал-104, Белки-3.2, Жиры-0.4, Угл-22
200	Чай с сахаром дс 200 ед.	кКал-39.9, Угл-9.98

Итого за Завтрак1 кКал-310.49, Белки-14.75, Жиры-12.84,  
Угл-34.04, 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
40	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком 40 ед.	кКал-51.32, Белки-0.93, Жиры-4.06, Угл-2.67, Витамин С-15.87
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 пшениная вязкая с маслом 130/4 ед.	кКал-137.59, Белки-3.77, Жиры-3.97, Угл-21.66
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-598.03, Белки-20.81, Жиры-22.75,  
Угл-77.89, Витамин С-26.26

### Полдник у.

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

Итого за Полдник у. кКал-199.58, Белки-3.22, Жиры-2.11,  
Угл-42.55, Витамин С-0.1

Итого за день кКал-1 170.1, Белки-41.98, Жиры-40.9,  
Угл-158.98, Витамин С-27.37

Начальник ОПН  Исламова Н.А.



01.07.2021

## Меню СЕМ 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
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 Завтрак1 кКал-347.34, Белки-8.81, Жиры-6.72,  
Угл-62.82, Витамин С-0.96

### 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	Суп с макаронными изделиями 200 ед.	кКал-97.3, Белки-2.3, Жиры-2.37, Угл-16.63, Витамин С-13.2
130/4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 130/4 ед.	кКал-217.4, Белки-7.84, Жиры-4.95, Угл-35.45
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
200	Чай с сахаром дс 200 ед.	кКал-39.9, Угл-9.98
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

Итого за Обед кКал-621.58, Белки-22.36, Жиры-13.06,  
Угл-104, Витамин С-16.4

### Полдник у.

200	Чай с сахаром дс 200 ед.	кКал-39.9, Угл-9.98
50	Пирожки печеные с яблоками 50 ед.	кКал-140.24, Белки-3.12, Жиры-3.38, Угл-24.25, Витамин С-1.73

Итого за Полдник у. кКал-180.14, Белки-3.12, Жиры-3.38,  
Угл-34.23, Витамин С-1.73

Итого за день кКал-1 211.06, Белки-37.49, Жиры-26.36,  
Угл-205.55, Витамин С-19.69

Начальник ОЛН  Исламова Н.А.



02.07.2021

## Меню СЕМ 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
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 Завтрак1		кКал-329.81, Белки-8.06, Жиры-7.12, Угл-58.33, 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
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
200	Чай с сахаром дс 200 ед.	кКал-39.9, Угл-9.98
150/5	Каша полтавская вязкая с маслом 150/5 ед.	кКал-156.43, Белки-4.35, Жиры-4.11, Угл-25.53
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
Итого за Обед		кКал-550.99, Белки-19.2, Жиры-17.08, Угл-80.36, Витамин С-27.19

### Полдник у.

200	Чай с сахаром дс 200 ед.	кКал-39.9, Угл-9.98
50	Пирожки печеные с капустой 50 ед.	кКал-143.56, Белки-3.56, Жиры-5.49, Угл-19.93, Витамин С-11.66
Итого за Полдник у.		кКал-183.46, Белки-3.56, Жиры-5.49, Угл-29.91, Витамин С-11.66

Итого за день кКал-1126.26, Белки-34.02, Жиры-32.89,  
Угл-173.1, Витамин С-40.46

Начальник ОПН

Исламова Н.А.

