

23.08.2021

Меню 3-7 НОВОЕ, 2nn

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 до 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

50	Салат из свеклы с растительным маслом 50 ед.	кКал-63.03, Белки-0.93, Жиры-4.16, Угл-5.48, Витамин С-6.23
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 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-700.3, Белки-33.56, Жиры-21.43, Угл-93.65, Витамин С-19.82

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
130/4	Картофель отварной с маслом 130/4 ед.	кКал-133.24, Белки-2.81, Жиры-3.45, Угл-22.66, Витамин С-27.74
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-346.51, Белки-13.26, Жиры-7.36, Угл-56.69, Витамин С-30.55

Итого за день кКал-1 476.86, Белки-57.06, Жиры-36.7,
Угл-231.22, Витамин С-50.44

Начальник ОЛН  Исламова Н.А.



24.08.2021

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

50	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком 50 ед.	кКал-64.14, Белки-1.16, Жиры-5.07, Угл-3.33, Витамин С-19.82
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-681.36, Белки-21.2, Жиры-23.57, Угл-96.21, Витамин С-34.41

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-1 500.49, Белки-50.47, Жиры-50, Угл-211.11, Витамин С-37.21

Начальник ОЛН  Исламова Н.А.



25.08.2021

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

50	Винегрет овощной (с яблоками) 50 ед.	кКал-50, Белки-0.82, Жиры-3.1, Угл-4.63, Витамин С-5.52
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-596.71, Белки-20.7, Жиры-21.79,
Угл-79.85, Витамин С-15.91

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-1 517.3, Белки-48.91, Жиры-53.82,
Угл-209.76, Витамин С-17.98

Начальник ОПН Исламова Н.А.



26.08.2021

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

50	Салат Мазайка на 50 ед.	кКал-58.53, Белки-0.74, Жиры-4.2, Угл-4.31, Витамин С-4.16
200	Суп с макаронными изделиями 200 ед.	кКал-97.3, Белки-2.3, Жиры-2.37, Угл-16.63, Витамин С-13.2
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
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-655.66, Белки-22.08, Жиры-17.22, Угл-103.36, Витамин С-18.69

Полдник у.

100	Яблоко 100 ед.	кКал-47, Белки-0.4, Жиры-0.4, Угл-9.8, Витамин С-10
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

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

Итого за день кКал-1 488.31, Белки-51.67, Жиры-44.83, Угл-218.25, Витамин С-51.06

Начальник ОПН  Исламова Н.А.



27.08.2021

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 дс 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

50	Салат "Здоровье" 50 ед.	кКал-55.5, Белки-0.84, Жиры-4.15, Угл-3.63, Витамин С-3.86
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	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-580.18, Белки-19.26, Жиры-20.41,
Угл-80.15, Витамин С-29.8

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 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-487.69, Белки-18.9, Жиры-12.87,
Угл-74.02, Витамин С-15.48

Итого за день кКал-1 499.78, Белки-48.7, Жиры-50.75,
Угл-211.63, Витамин С-46.89

Начальник ОЛН  Исламова Н.А.

