

13.09.2021

Меню 3-7 НОВОЕ, 1nn

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 рисовая вязкая с маслом на 150/5 ед.	кКал-236.44, Белки-4.43, Жиры-6.36, Угл-40.36, Витамин С-0.28
200	Чай с сахаром дс 200 ед.	кКал-39.9, Угл-9.98

Итого за Завтрак1 кКал-420.44, Белки-6.91, Жиры-13.91, Угл-66.97, Витамин С-0.28

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

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	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 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-674.16, Белки-23.97, Жиры-24.22, Угл-90.32, Витамин С-30.66

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	Картофельное пюре 150 ед.	кКал-148.04, Белки-3.3, Жиры-5.11, Угл-22.1, Витамин С-25.97
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-390.47, Белки-12.9, Жиры-10.61, Угл-60.77, Витамин С-27.3

Итого за день кКал-1 563.72, Белки-43.94, Жиры-48.9, Угл-236.95, Витамин С-62.24

Начальник ОЛН  Исламова Н.А.



14.09.2021

Меню 3-7 НОВОЕ, 1вт

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

Завтрак1

150/5	Каша пшенная 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 дс 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

200	Кисель плодово-ягодный 200 ед.	кКал-73.69, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-18.51
Итого за Завтрак2		кКал-73.69, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-18.51

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 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	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-547.97, Белки-16.68, Жиры-18.05, Угл-80.1, Витамин С-42.19

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 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-413.14, Белки-17.82, Жиры-9.26, Угл-63.48, Витамин С-11.26

Итого за день кКал-1 407.36, Белки-46.07, Жиры-37.52, Угл-220.75, Витамин С-54.46

Начальник ОПН  Исламова Н.А.



15.09.2021

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 дс 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

50	Салат картофельный с солеными огурцами 50 ед.	кКал-51.37, Белки-0.82, Жиры-2.64, Угл-5.99, Витамин С-7.35
200/8	Свекольник со сметаной 200/8 ед.	кКал-109.51, Белки-2.19, Жиры-4.63, Угл-14.66, Витамин С-15.47
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 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-637.25, Белки-19.79, Жиры-22.04, Угл-90.21, Витамин С-24.17

Полдник у.

50	Булочка домашняя 50 ед.	кКал-203.65, Белки-4.39, Жиры-6.68, Угл-31.51, Витамин С-0.18
200/20	Уха с крупой (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 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-440.62, Белки-13.09, Жиры-9.56, Угл-75.6, Витамин С-9.9

Итого за день кКал-1 528.4, Белки-51.16, Жиры-58.45,
Угл-199.17, Витамин С-35.12

Начальник ОЛН  Исламова Н.А.



16.09.2021

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 до 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

30	Свекла отварная 30 ед.	кКал-16.13, Белки-0.58, Жиры-0.04, Угл-3.38, Витамин С-3.84
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	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 130/4 ед.	кКал-217.4, Белки-7.84, Жиры-4.95, Угл-35.45
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-739.68, Белки-28, Жиры-19.17, Угл-114.32, Витамин С-14.32

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	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 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-395.37, Белки-9.71, Жиры-6.34, Угл-75.45, Витамин С-1.08

Итого за день кКал-1564.74, Белки-52.19, Жиры-38.05, Угл-253.68, Витамин С-17.01

Начальник ОЛН  Исламова Н.А.



17.09.2021

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 "Степной" 50 ед.	кКал-44.6, Белки-0.8, Жиры-2.6, Угл-4.38, Витамин С-5.32
200	Суп с макаронными изделиями 200 ед.	кКал-97.3, Белки-2.3, Жиры-2.37, Угл-16.63, Витамин С-13.2
130	Капуста тушеная 130 ед.	кКал-109.27, Белки-3.08, Жиры-4.78, Угл-13.03, Витамин С-68.97
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-648.36, Белки-27.51, Жиры-25.86, Угл-76.44, Витамин С-89.22

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-1 502.82, Белки-53.13, Жиры-52.36, Угл-204.21, Витамин С-92.35

Начальник ОЛН Исмамова Н.А.

