

(МЕНЮ Москва)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Каша пшеничная с тыквой* <i>Крупа пшено шлифованное, Молоко, Тыква, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль</i>	Калорийность-241, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-29
180	Кофейный напиток (из цикория) с молоком* <i>Кофе, Молоко, Сахар-песок</i>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18
25	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
10	Масло сливочное*	Калорийность-75, Жиры-8
Итого за Завтрак1		Калорийность-510, Белки-13, Жиры-23, Углеводы-61
<u>Завтрак2</u>		
150	Сок*	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15
Итого за Завтрак2		Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
60	Сельдь с луком и растительным маслом* <i>Сельдь м/с, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДПП</i>	Калорийность-105, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
200	Борщ сибирский на мясном бульоне* <i>Свекла, Капуста белокачанная, Картофель, Фасоль продовольственная, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное, Чеснок, *Бульон мясной, Соль, Сметана 15%, Кислота лимонная, Петрушка</i>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-9
180	Запеканка картофельная с мясом отварным* <i>Говядина ДПП крупный кусок (тазобедренная часть) замороженная, Картофель, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-222, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-15
150	Компот из сухих плодов (смесь косточковых плодов) (витаминизированный)* <i>Чернослив, Курага, Изюм, Сахар-песок, Кислота лимонная</i>	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-20
20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
30	Хлеб ржано-пшеничный*	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-653, Белки-34, Жиры-23, Углеводы-68
<u>Полдник</u>		
120	Омлет натуральный* <i>Яйцо диетическое, Молоко, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-150, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-4
180	Кисель из плодов и ягод* <i>Смородина черная б/з, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	Калорийность-86, Углеводы-21
20	Хлеб ржано-пшеничный*	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-9

Итого за Полдник Калорийность-274, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-33

Итого за Калорийность-1 506, Белки-59, Жиры-58, Углеводы-178

(МЕНЮ Москва)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Каша гречневая молочная жидкая* <i>Крупа гречневая, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-222, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-25
180	Кофейный напиток (из цикория) с молоком* <i>Кофе, Молоко, Сахар-песок</i>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18
25	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
20	Сыр*	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5
Итого за Завтрак1		Калорийность-486, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-57
<u>Завтрак2</u>		
130	Банан*	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-27
Итого за Завтрак2		Калорийность-125, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-27
<u>Обед</u>		
60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом* <i>Огурцы, Петрушка, Масло подсолнечное ДП, Соль</i>	Калорийность-72, Жиры-7, Углеводы-1
200	Суп из овощей* <i>Капуста белокачанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Горошек зеленый с/м, Масло сливочное, Помидоры, Соль, Петрушка, Сметана 15%</i>	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7
80	Котлеты рубленые из птицы (индейка) собственного производства* <i>Мясо индейки замороженной, Хлеб пшеничный, Молоко, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-190, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-14
150	Пюре картофельное* <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-165, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-21
150	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква) для детей раннего возраста* <i>Клюква б/з, Сахар-песок</i>	Калорийность-38, Углеводы-13
20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
30	Хлеб ржано-пшеничный*	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-659, Белки-22, Жиры-30, Углеводы-81
<u>Полдник</u>		

80	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства*	Калорийность-115, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6
	<i>Говядина ДП крупный кусок (тазобедренная часть) замороженная, Хлеб пшеничный, Соль</i>	
2	Масло сливочное прокипяченное*	Калорийность-15, Жиры-2
100	Капуста цветная отварная с маслом*	Калорийность-42, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-2
	<i>Капуста цветная с/м, Соль, Масло сливочное</i>	
180	Напиток витаминный*	Калорийность-113, Углеводы-26
	<i>Изюм, Сахар-песок, Шиповник</i>	
20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
20	Хлеб ржано-пшеничный*	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-9
Итого за Полдник		Калорийность-377, Белки-18, Жиры-10, Углеводы-54
Итого за		Калорийность-1 646, Белки-59, Жиры-62, Углеводы-219

(МЕНЮ Москва)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Каша жидкая на молоке манная* <i>Крупа манная, Молоко, Соль, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	Калорийность-480, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-63
180	Какао с молоком* <i>Какао, Молоко, Сахар-песок</i>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14
20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
10	Масло сливочное*	Калорийность-75, Жиры-8
Итого за Завтрак1		Калорийность-714, Белки-21, Жиры-30, Углеводы-88
<u>Завтрак2</u>		
180	Сок*	Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Завтрак2		Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
60	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом* <i>Салат свежий, Помидоры, Масло подсолнечное ДП, Соль</i>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2
200	Суп-пюре из горошка зеленого* <i>Горошек зеленый с/м, Морковь, Лук репчатый, Мука, Масло сливочное, Молоко, Петрушка, Соль</i>	Калорийность-111, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-9
40	Гренки для супов*	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39
90	Суфле из отварного мяса запеченное* <i>Говядина ДП крупный кусок (тазобедренная часть) замороженная, Мука, Молоко, Масло сливочное, Яйцо диетическое, Масло подсолнечное ДП, Соль</i>	Калорийность-242, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-5
100	Изделия макаронные группы А отварные* <i>Макароны, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19
150	Кисель из плодов и ягод* <i>Смородина черная б/з, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	Калорийность-72, Углеводы-17
40	Хлеб ржано-пшеничный*	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-18
Итого за Обед		Калорийность-890, Белки-33, Жиры-35, Углеводы-109
<u>Полдник</u>		
120	Запеканка из творога* <i>Творог 9% жирн., Крупа манная, Сахар-песок, Яйцо диетическое, Масло сливочное, Соль, Сметана 15%</i>	Калорийность-279, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-20
30	Соус молочный (сладкий)* <i>Молоко, Масло сливочное, Мука, Соль, Сахар-песок</i>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5
180	Ряженка*	Калорийность-115, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калорийность-432, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-32

Итого за Калорийность-2 119, Белки-80, Жиры-87, Углеводы-248

(МЕНЮ Москва)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
140	Омлет натуральный* <i>Яйцо диетическое, Молоко, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-175, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-4
180	Кофейный напиток (из цикория) с молоком* <i>Кофе, Молоко, Сахар-песок</i>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18
25	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
10	Масло сливочное*	Калорийность-75, Жиры-8
Итого за Завтрак1		Калорийность-445, Белки-17, Жиры-26, Углеводы-36
<u>Завтрак2</u>		
110	Яблоки*	Калорийность-52, Углеводы-11
Итого за Завтрак2		Калорийность-52, Углеводы-11
<u>Обед</u>		
40	Помидоры свежие*	Калорийность-10, Углеводы-2
200	Рассольник домашний* <i>Капуста белокачанная, Картофель, Морковь, Петрушка, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло сливочное, Соль, Сметана 15%</i>	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
210	Рагу из птицы (цыплята)* <i>Куры (филе), Соль, Картофель, Морковь, Томат-паста, Лук репчатый, Масло сливочное, Мука</i>	Калорийность-237, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-14
150	Компот из плодов свежих (лимон) для детей раннего возраста* <i>Лимоны, Сахар-песок</i>	Калорийность-71, Углеводы-21
20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
30	Хлеб ржано-пшеничный*	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-521, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-71
<u>Полдник</u>		
130	Тефтели мясные с рисом паровые собственного производства* <i>Говядина ДП крупный кусок (тазобедренная часть) замороженная, Крупа рисовая, Соль</i>	Калорийность-241, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-8
30	Соус томатный* <i>Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Соль</i>	Калорийность-26, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
180	Чай с сахаром* <i>Чай, Сахар-песок</i>	Калорийность-36, Углеводы-9
20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11

20 *Хлеб ржано-пшеничный**

Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-9

Итого за Полдник Калорийность-395, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-40

Итого за Калорийность-1 412, Белки-60, Жиры-64, Углеводы-158

(МЕНЮ Москва)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Каша пшениная молочная жидкая* <i>Крупа пшено шлифованное, Молоко, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль</i>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
180	Кофейный напиток (из цикория) с молоком* <i>Кофе, Молоко, Сахар-песок</i>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18
20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
10	Масло сливочное*	Калорийность-75, Жиры-8
Итого за Завтрак1		Калорийность-481, Белки-12, Жиры-23, Углеводы-55
<u>Завтрак2</u>		
110	Яблоки*	Калорийность-52, Углеводы-11
Итого за Завтрак2		Калорийность-52, Углеводы-11
<u>Обед</u>		
60	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом* <i>Огурцы, Перец сладкий, Масло подсолнечное ДП, Соль</i>	Калорийность-47, Жиры-4, Углеводы-2
200	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами* <i>*Бульон мясной, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Томат-паста, Лук репчатый, Лук зеленый, Масло сливочное, Соль, Сметана 15%</i>	Калорийность-113, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-5
80	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе* <i>Говядина ДП крупный кусок (тазобедренная часть) замороженная, Морковь, Соль, Молоко, Мука, Сметана 15%, Масло сливочное, Петрушка</i>	Калорийность-141, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-4
100	Каша гречневая рассыпчатая* <i>Крупа гречневая, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-172, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25
150	Компот из сухих плодов (смесь косточковых плодов) (витаминизированный)* <i>Чернослив, Курага, Изюм, Сахар-песок, Кислота лимонная</i>	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-20
20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11

30 **Хлеб ржано-пшеничный*** Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-13

Итого за Обед Калорийность-653, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-79

Полдник

100 **Ватрушка с творогом*** Калорийность-287, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-33

*Мука, Молоко, Яйцо диетическое, Сахар-песок, Дрожжи, Масло сливочное, Масло подсолнечное ДП, Творог 9 %
жирн., Соль*

180 **Чай с сахаром*** Калорийность-36, Углеводы-9

Чай, Сахар-песок

Итого за Полдник Калорийность-323, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-42

Итого за Калорийность-1 509, Белки-51, Жиры-60, Углеводы-187

(МЕНЮ Москва)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Каша рисовая молочная жидкая* <small>Крупа рисовая, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль</small>	Калорийность-239, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-31
180	Кофейный напиток (из цикория) с молоком* <small>Кофе, Молоко, Сахар-песок</small>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18
20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
10	Масло сливочное*	Калорийность-75, Жиры-8
Итого за Завтрак1		Калорийность-495, Белки-12, Жиры-23, Углеводы-61
<u>Завтрак2</u>		
150	Сок*	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15
Итого за Завтрак2		Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
40	Помидоры свежие*	Калорийность-10, Углеводы-2
200	Суп крестьянский со сметаной* <small>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Петрушка, Соль, Крупа пшено шлифованное, Сметана 15%</small>	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13
80	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства* <small>Говядина ДП крупный кусок (тазобедренная часть) замороженная, Хлеб пшеничный, Соль</small>	Калорийность-115, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6
140	Пюре картофельное* <small>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль</small>	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-20
150	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква) для детей раннего возраста* <small>Клюква б/з, Сахар-песок</small>	Калорийность-38, Углеводы-13
20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
30	Хлеб ржано-пшеничный*	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-520, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-77
<u>Полдник</u>		
80	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) отварные*	Калорийность-181, Белки-8, Жиры-16, Углеводы-1

100 **Изделия макаронные группы**
А отварные* Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19

Макароны, Соль, Масло сливочное

180 **Отвар шиповника*** Калорийность-68, Углеводы-14

Сахар-песок, Шиповник

20 **Хлеб из муки пшеничной**
первого сорта* Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11

20 **Хлеб ржано-пшеничный*** Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-9

Итого за Полдник Калорийность-475, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-54

Итого за Калорийность-1 559, Белки-50, Жиры-59, Углеводы-206