

(МЕНЮ Видное)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Суп молочный с изделиями макаронными* <i>Молоко, Макароны, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль</i>	Калорийность-173, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20
180	Кофейный напиток (из цикория) с молоком* <i>Кофе, Молоко, Сахар-песок</i>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18
30	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
20	Сыр*	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5
Итого за Завтрак1		Калорийность-450, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-54
<u>Завтрак2</u>		
180	Сок*	Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Завтрак2		Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
40	Сельдь с луком и растительным маслом* <i>Сельдь м/с, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП</i>	Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5, 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 ДП крупный кусок (тазобедренная часть) замороженная, Картофель, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-222, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-15
180	Компот из сухих плодов (смесь косточковых плодов) (витаминизированный)* <i>Чернослив, Курага, Изюм, Сахар-песок, Кислота лимонная</i>	Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-24
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-632, Белки-32, Жиры-20, Углеводы-72
<u>Полдник</u>		
120	Омлет натуральный* <i>Яйцо диетическое, Молоко, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-150, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-4
180	Чай с сахаром* <i>Чай, Сахар-песок</i>	Калорийность-36, Углеводы-9

30	<i>Хлеб ржано-пшеничный*</i>	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-13
	<i>Печенье, обогащенное</i>	
25	<i>микронутриентами</i>	Калорийность-113, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-17
	<i>(витаминизированное)*</i>	

Итого за Полдник Калорийность-355, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-43

Итого за Калорийность-1 520, Белки-67, Жиры-52, Углеводы-187

(МЕНЮ Видное)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</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	Чай с молоком* <i>Чай, Молоко, Сахар-песок</i>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
30	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
Итого за Завтрак1		Калорийность-462, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-52
<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 огурцом и растительным маслом* <i>Салат свежий, Масло подсолнечное ДП, Соль, Огурцы</i>	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-1
200	Уха ростовская* <i>Филе б-к рыб семейства треск-лосос морозж без кожи и костей, Картофель, Лук репчатый, Масло сливочное, Помидоры, Петрушка, Соль</i>	Калорийность-120, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-10
70	Котлеты рубленые из птицы (индейка) собственного производства* <i>Мясо индейки замороженной, Хлеб пшеничный, Молоко, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-166, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-12
120	Рис, припущенный с кукурузой* <i>Крупа рисовая, Кукуруза консервированная, Перец сладкий, Морковь, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-174, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-23
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-692, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-83
<u>Полдник</u>		
120	Пюре картофельное* <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-132, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17
80	Оладьи из печени*	Калорийность-233, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-13

Печень говяжья ДП замороженная, Морковь, Масло сливочное, Яйцо диетическое, Мука, Соль

150	Отвар шиповника*	Калорийность-57, Углеводы-12
	<i>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-515, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-61

Итого за Калорийность-1 751, Белки-74, Жиры-64, Углеводы-214

(МЕНЮ Видное)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Каша гречневая молочная жидкая* <small>Крупа гречневая, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль</small>	Калорийность-222, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-25
180	Кофейный напиток (из цикория) с молоком* <small>Кофе, Молоко, Сахар-песок</small>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18
30	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
20	Сыр*	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5
Итого за Завтрак1		Калорийность-499, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-59
<u>Завтрак2</u>		
100	Сок*	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
Итого за Завтрак2		Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
40	Огурцы свежие*	Калорийность-6, Углеводы-1
200	Суп-пюре из горошка зеленого* <small>Горошек зеленый с/м, Морковь, Лук репчатый, Мука, Масло сливочное, Молоко, Петрушка, Соль</small>	Калорийность-111, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-9
40	Гренки для супов*	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39
80	Азу из мяса отварного* <small>Говядина ДП крупный кусок (тазобедренная часть) замороженная, Масло подсолнечное ДП, Лук репчатый, Мука, Томат-паста, Огурцы консервированные, *Бульон мясной, Соль, Чеснок</small>	Калорийность-135, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-4
130	Картофель отварной* <small>Картофель, Масло сливочное, Соль</small>	Калорийность-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-14
150	Кисель из плодов и ягод* <small>Смородина черная б/з, Сахар-песок, Крахмал картофельный</small>	Калорийность-72, Углеводы-17
40	Хлеб ржано-пшеничный*	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-18
Итого за Обед		Калорийность-728, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-101
<u>Полдник</u>		
100	Ватрушка с джемом собственного производства* <small>Мука, Молоко, Сахар-песок, Соль, Яйцо диетическое, Дрожжи, Масло сливочное, Масло подсолнечное ДП, Варенье</small>	Калорийность-330, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-53
180	Кефир*	Калорийность-101, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
150	Банан*	Калорийность-144, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-32
Итого за Полдник		Калорийность-575, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-92
Итого за		Калорийность-1 848, Белки-61, Жиры-56, Углеводы-263

(МЕНЮ Видное)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
120	Омлет натуральный* <i>Яйцо диетическое, Молоко, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-150, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-4
180	Какао с молоком* <i>Какао, Молоко, Сахар-песок</i>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14
30	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
Итого за Завтрак1		Калорийность-336, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-34
<u>Завтрак2</u>		
115	Груши*	Калорийность-54, Углеводы-12
Итого за Завтрак2		Калорийность-54, Углеводы-12
<u>Обед</u>		
60	Салат из помидоров с растительным маслом* <i>Помидоры, Лук зеленый, Масло подсолнечное ДП, Соль</i>	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-9, 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
160	Тефтели мясные с рисом паровые собственного производства* <i>Говядина ДП крупный кусок (тазобедренная часть) замороженная, Крупа рисовая, Соль</i>	Калорийность-296, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-10
30	Соус томатный* <i>Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Соль</i>	Калорийность-26, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
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-688, Белки-29, Жиры-33, Углеводы-70
<u>Полдник</u>		
130	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом* <i>Картофель, Масло подсолнечное ДП, Соль</i>	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17
40	Сельдь с луком и растительным маслом* <i>Сельдь м/с, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП</i>	Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-1

180	Чай с лимоном* <i>Чай, Сахар-песок, Лимоны</i>	Калорийность-38, 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-341, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-47
Итого за		Калорийность-1 419, Белки-55, Жиры-59, Углеводы-163

(МЕНЮ Видное)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
120	Суфле творожное* <i>Творог 9% жирн., Крупа манная, Молоко, Яйцо диетическое, Сахар-песок, Масло сливочное</i>	Калорийность-231, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-15
25	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности*	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14
180	Чай с молоком* <i>Чай, Молоко, Сахар-песок</i>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
30	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
Итого за Завтрак1		Калорийность-450, Белки-23, Жиры-14, Углеводы-56
<u>Завтрак2</u>		
150	Апельсин*	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12
Итого за Завтрак2		Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12
<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 белокачанная, 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
110	Каша гречневая рассыпчатая* <i>Крупа гречневая, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-27
150	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (вишня)* <i>Вишня б/з, Сахар-песок</i>	Калорийность-42, Углеводы-14
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-643, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-75
<u>Полдник</u>		
	Котлеты или биточки	
80	рыбные собственного производства*	Калорийность-164, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-10
	<i>Филе б-к рыб семейства треск-лосос морож без кожи и костей, Хлеб пшеничный, Молоко, Яйцо диетическое, Соль, Масло сливочное</i>	
120	Пюре картофельное*	Калорийность-132, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17
	<i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль</i>	
180	Чай с сахаром*	Калорийность-36, Углеводы-9
	<i>Чай, Сахар-песок</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-425, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-56
Итого за		Калорийность-1 582, Белки-68, Жиры-52, Углеводы-199

(МЕНЮ Видное)

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
30	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
20	Сыр*	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5
Итого за Завтрак1		Калорийность-516, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-66
<u>Завтрак2</u>		
115	Яблоки*	Калорийность-54, Углеводы-11
Итого за Завтрак2		Калорийность-54, Углеводы-11
<u>Обед</u>		
60	Икра из уваренных кабачков для детского питания промышленного производства*	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
200	Суп картофельный на бульоне из индейки* <small>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль, Петрушка</small>	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14
80	Филе птицы (индейки), тушенное в соусе томатном* <small>Мясо индейки замороженной, Масло сливочное, Мука, Томат-паста, Морковь, Лук репчатый, Соль</small>	Калорийность-130, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-2
110	Изделия макаронные группы А отварные* <small>Макароны, Соль, Масло сливочное</small>	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21
150	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (вишня)* <small>Вишня б/з, Сахар-песок</small>	Калорийность-42, Углеводы-14
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-632, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-80
<u>Полдник</u>		

Биточки мясные рубленые

70 паровые собственного производства* Калорийность-101, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-5

Говядина ДП крупный кусок (тазобедренная часть) замороженная, Хлеб пшеничный, Соль

130 Капуста тушеная* Калорийность-94, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6

Капуста белокачанная, Масло сливочное, Томат-паста, Морковь, Лук репчатый, Мука, Соль, Сахар-песок

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-356, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-45

Итого за Калорийность-1 558, Белки-56, Жиры-58, Углеводы-202