

**(МЕНЮ Видное)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
200	<b>Суп молочный с изделиями макаронными*</b> <i>Молоко, Макароны, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль</i>	Калорийность-173, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20
180	<b>Кофейный напиток (из цикория) с молоком*</b> <i>Кофе, Молоко, Сахар-песок</i>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18
30	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта*</b>	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
20	<b>Сыр*</b>	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5
<b>Итого за Завтрак1</b>		Калорийность-450, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-54
<b><u>Завтрак2</u></b>		
180	<b>Сок*</b>	Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-18
<b>Итого за Завтрак2</b>		Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-18
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Сельдь с луком и растительным маслом*</b> <i>Сельдь м/с, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП</i>	Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-1
200	<b>Борщ сибирский на мясном бульоне*</b> <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	<b>Запеканка картофельная с мясом отварным*</b> <i>Говядина ДП крупный кусок (тазобедренная часть) замороженная, Картофель, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-222, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-15
180	<b>Компот из сухих плодов (смесь косточковых плодов) (витаминизированный)*</b> <i>Чернослив, Курага, Изюм, Сахар-песок, Кислота лимонная</i>	Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-24
20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта*</b>	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный*</b>	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-13
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-632, Белки-32, Жиры-20, Углеводы-72
<b><u>Полдник</u></b>		
120	<b>Омлет натуральный*</b> <i>Яйцо диетическое, Молоко, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-150, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-4
180	<b>Чай с сахаром*</b> <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)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
120	<b>Запеканка из творога*</b> <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	<b>Соус молочный (сладкий)*</b> <i>Молоко, Масло сливочное, Мука, Соль, Сахар-песок</i>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5
180	<b>Чай с молоком*</b> <i>Чай, Молоко, Сахар-песок</i>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
30	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта*</b>	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
<b>Итого за Завтрак1</b>		Калорийность-462, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-52
<b><u>Завтрак2</u></b>		
180	<b>Сок*</b>	Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-18
<b>Итого за Завтрак2</b>		Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-18
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат зеленый с огурцом и растительным маслом*</b> <i>Салат свежий, Масло подсолнечное ДПП, Соль, Огурцы</i>	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-1
200	<b>Уха ростовская*</b> <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	<b>Котлеты рубленые из птицы (индейка) собственного производства*</b> <i>Мясо индейки замороженной, Хлеб пшеничный, Молоко, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-166, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-12
120	<b>Рис, припущенный с кукурузой*</b> <i>Крупа рисовая, Кукуруза консервированная, Перец сладкий, Морковь, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-174, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-23
150	<b>Компот из плодов быстрозамороженных (клюква) для детей раннего возраста*</b> <i>Клюква б/з, Сахар-песок</i>	Калорийность-38, Углеводы-13
20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта*</b>	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный*</b>	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-13
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-692, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-83
<b><u>Полдник</u></b>		
120	<b>Пюре картофельное*</b> <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-132, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17
80	<b>Оладьи из печени*</b>	Калорийность-233, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-13

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

150	<b>Отвар шиповника*</b>	Калорийность-57, Углеводы-12
	<i>Сахар-песок, Шиповник</i>	
20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта*</b>	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный*</b>	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)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
200	<b>Каша гречневая молочная жидкая*</b> <small>Крупа гречневая, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль</small>	Калорийность-222, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-25
180	<b>Кофейный напиток (из цикория) с молоком*</b> <small>Кофе, Молоко, Сахар-песок</small>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18
30	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта*</b>	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
20	<b>Сыр*</b>	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5
<b>Итого за Завтрак1</b>		Калорийность-499, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-59
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Сок*</b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Огурцы свежие*</b>	Калорийность-6, Углеводы-1
200	<b>Суп-пюре из горошка зеленого*</b> <small>Горошек зеленый с/м, Морковь, Лук репчатый, Мука, Масло сливочное, Молоко, Петрушка, Соль</small>	Калорийность-111, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-9
40	<b>Гренки для супов*</b>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39
80	<b>Азу из мяса отварного*</b> <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	<b>Картофель отварной*</b> <small>Картофель, Масло сливочное, Соль</small>	Калорийность-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-14
150	<b>Кисель из плодов и ягод*</b> <small>Смородина черная б/з, Сахар-песок, Крахмал картофельный</small>	Калорийность-72, Углеводы-17
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный*</b>	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-18
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-728, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-101
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Ватрушка с джемом собственного производства*</b> <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	<b>Кефир*</b>	Калорийность-101, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
150	<b>Банан*</b>	Калорийность-144, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-32
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-575, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-92
<b>Итого за</b>		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)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
120	<b>Омлет натуральный*</b> <i>Яйцо диетическое, Молоко, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-150, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-4
180	<b>Какао с молоком*</b> <i>Какао, Молоко, Сахар-песок</i>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14
30	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта*</b>	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
<b>Итого за Завтрак1</b>		Калорийность-336, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-34
<b><u>Завтрак2</u></b>		
115	<b>Груши*</b>	Калорийность-54, Углеводы-12
<b>Итого за Завтрак2</b>		Калорийность-54, Углеводы-12
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат из помидоров с растительным маслом*</b> <i>Помидоры, Лук зеленый, Масло подсолнечное ДП, Соль</i>	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-2
200	<b>Рассольник домашний*</b> <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	<b>Тефтели мясные с рисом паровые собственного производства*</b> <i>Говядина ДП крупный кусок (тазобедренная часть) замороженная, Крупа рисовая, Соль</i>	Калорийность-296, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-10
30	<b>Соус томатный*</b> <i>Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Соль</i>	Калорийность-26, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
150	<b>Компот из сухих плодов (смесь косточковых плодов) (витаминизированный)*</b> <i>Чернослив, Курага, Изюм, Сахар-песок, Кислота лимонная</i>	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-20
20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта*</b>	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный*</b>	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-13
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-688, Белки-29, Жиры-33, Углеводы-70
<b><u>Полдник</u></b>		
130	<b>Картофель отварной, запеченный с растительным маслом*</b> <i>Картофель, Масло подсолнечное ДП, Соль</i>	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17
40	<b>Сельдь с луком и растительным маслом*</b> <i>Сельдь м/с, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП</i>	Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-1

180	<b>Чай с лимоном*</b> <i>Чай, Сахар-песок, Лимоны</i>	Калорийность-38, Углеводы-9
20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта*</b>	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный*</b>	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-9
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-341, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-47
<b>Итого за</b>		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)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
120	<b>Суфле творожное*</b> <i>Творог 9% жирн., Крупа манная, Молоко, Яйцо диетическое, Сахар-песок, Масло сливочное</i>	Калорийность-231, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-15
25	<b>Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности*</b>	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14
180	<b>Чай с молоком*</b> <i>Чай, Молоко, Сахар-песок</i>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
30	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта*</b>	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
<b>Итого за Завтрак1</b>		Калорийность-450, Белки-23, Жиры-14, Углеводы-56
<b><u>Завтрак2</u></b>		
150	<b>Апельсин*</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12
<b>Итого за Завтрак2</b>		Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом*</b> <i>Огурцы, Перец сладкий, Масло подсолнечное ДП, Соль</i>	Калорийность-47, Жиры-4, Углеводы-2
200	<b>Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами*</b> <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	<b>Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе*</b> <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	<b>Каша гречневая рассыпчатая*</b> <i>Крупа гречневая, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-27
150	<b>Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (вишня)*</b> <i>Вишня б/з, Сахар-песок</i>	Калорийность-42, Углеводы-14
20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта*</b>	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11

30	<b>Хлеб ржано-пшеничный*</b>	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-13
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-643, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-75
<b><u>Полдник</u></b>		
	<b>Котлеты или биточки</b>	
80	<b>рыбные собственного производства*</b>	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	<b>Пюре картофельное*</b>	Калорийность-132, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17
	<i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль</i>	
180	<b>Чай с сахаром*</b>	Калорийность-36, Углеводы-9
	<i>Чай, Сахар-песок</i>	
20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта*</b>	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный*</b>	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-9
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-425, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-56
<b>Итого за</b>		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)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
200	<b>Каша рисовая молочная жидкая*</b> <i>Крупа рисовая, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-239, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-31
180	<b>Кофейный напиток (из цикория) с молоком*</b> <i>Кофе, Молоко, Сахар-песок</i>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18
30	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта*</b>	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
20	<b>Сыр*</b>	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5
<b>Итого за Завтрак1</b>		Калорийность-516, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-66
<b><u>Завтрак2</u></b>		
115	<b>Яблоки*</b>	Калорийность-54, Углеводы-11
<b>Итого за Завтрак2</b>		Калорийность-54, Углеводы-11
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Икра из уваренных кабачков для детского питания промышленного производства*</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
200	<b>Суп картофельный на бульоне из индейки*</b> <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль, Петрушка</i>	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14
80	<b>Филе птицы (индейки), тушенное в соусе томатном*</b> <i>Мясо индейки замороженной, Масло сливочное, Мука, Томат-паста, Морковь, Лук репчатый, Соль</i>	Калорийность-130, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-2
110	<b>Изделия макаронные группы А отварные*</b> <i>Макароны, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21
150	<b>Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (вишня)*</b> <i>Вишня б/з, Сахар-песок</i>	Калорийность-42, Углеводы-14
20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта*</b>	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный*</b>	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-13
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-632, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-80
<b><u>Полдник</u></b>		

## ***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