

(Сад1)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша гречневая рассыпчатая сладкая 3-7 <i>Крупа гречневая Ядрица 0.7 кг, Масло сливочное 72,5% 0,2 кг, Сахар белый 5-10 кг</i>	кКал-170, Белки-5, Жиры-4, Угл-29
55	Бутерброд с маслом 3-7 <i>Батон нарезной 0,38, Масло сливочное 72,5% 0,2 кг</i>	кКал-184, Белки-4, Жиры-9, Угл-23
200	Чай сладкий 3-7 <i>Чай черный, Сахар белый 5-10 кг</i>	кКал-51, Угл-13
Итого за Завтрак1		кКал-405, Белки-9, Жиры-13, Угл-65
<u>Завтрак2</u>		
200	Сок 3-7	кКал-100, Белки-1, Угл-24
Итого за Завтрак2		кКал-100, Белки-1, Угл-24
<u>Обед</u>		
200	Щи из свежей капусты с картофелем 1,5-3 <i>Картофель производственный, Лук репчатый, Масло подсолнечное рафинированное, Морковь столовая, Капуста белокачанная, Сметана 20 % 0,4 кг, Соль йодированная м/у 1 кг, Томатная паста "Иранская" 1 кг</i>	кКал-152, Белки-8, Жиры-9, Угл-10
80	Биточки рыбные с овощами запеченными 3-7 <i>Сметана 20 % 0,4 кг, Мука пшеничная, Соль йодированная м/у 1 кг, Минтай с/м без головы, Морковь столовая, Капуста белокачанная, Молоко питьевое, Масло подсолнечное рафинированное, Яйца куриные в скорлупе свежие РФ</i>	
150	Картофельное пюре 3-7 <i>Картофель производственный, Масло сливочное 72,5% 0,2 кг, Молоко питьевое, Соль йодированная м/у 1 кг</i>	кКал-160, Белки-3, Жиры-6, Угл-23
60	Салат из отварной свеклы 1,5-3 <i>Масло подсолнечное рафинированное, Свекла столовая, Горох консервированный</i>	кКал-54, Белки-1, Жиры-3, Угл-6
32	Хлеб пшеничный 3-7	кКал-68, Белки-2, Угл-14
45	Хлеб ржаной 3-7	кКал-80, Белки-2, Угл-16
200	Компот из сушеных фруктов 3-7 <i>Сахар белый 5-10 кг, Сухофрукты (10кг)</i>	кКал-67, Угл-18
Итого за Обед		кКал-581, Белки-16, Жиры-18, Угл-87
<u>Полдник</u>		
150	Запеканка морковная с творогом 3-7 <i>Творог 9% 200 гр, Молоко питьевое, Яйца куриные в скорлупе свежие РФ, Сахар белый 5-10 кг, Крупа манная 0.7 кг, Морковь столовая</i>	кКал-399, Белки-16, Жиры-11, Угл-35
200	Кефир 3-7	кКал-112, Белки-6, Жиры-6, Угл-8
Итого за Полдник		кКал-511, Белки-22, Жиры-17, Угл-43
Итого за		кКал-1 597, Белки-48, Жиры-48, Угл-219

(Сад1)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша гречневая рассыпчатая сладкая 3-7 <i>Крупа гречневая Ядрица 0.7 кг, Масло сливочное 72,5% 0,2 кг, Сахар белый 5-10 кг</i>	кКал-170, Белки-5, Жиры-4, Угл-29
55	Бутерброд с маслом 3-7 <i>Батон нарезной 0,38, Масло сливочное 72,5% 0,2 кг</i>	кКал-184, Белки-4, Жиры-9, Угл-23
200	Чай сладкий 3-7 <i>Чай черный, Сахар белый 5-10 кг</i>	кКал-51, Угл-13
Итого за Завтрак1		кКал-405, Белки-9, Жиры-13, Угл-65
<u>Завтрак2</u>		
200	Сок 3-7	кКал-100, Белки-1, Угл-24
Итого за Завтрак2		кКал-100, Белки-1, Угл-24
<u>Обед</u>		
200	Щи из свежей капусты с картофелем 1,5-3 <i>Картофель производственный, Лук репчатый, Масло подсолнечное рафинированное, Морковь столовая, Капуста белокачанная, Сметана 20 % 0,4 кг, Соль йодированная м/у 1 кг, Томатная паста "Иранская" 1 кг</i>	кКал-152, Белки-8, Жиры-9, Угл-10
80	Биточки рыбные с овощами запеченными 3-7 <i>Сметана 20 % 0,4 кг, Мука пшеничная, Соль йодированная м/у 1 кг, Минтай с/м без головы, Морковь столовая, Капуста белокачанная, Молоко питьевое, Масло подсолнечное рафинированное, Яйца куриные в скорлупе свежие РФ</i>	
150	Картофельное пюре 3-7 <i>Картофель производственный, Масло сливочное 72,5% 0,2 кг, Молоко питьевое, Соль йодированная м/у 1 кг</i>	кКал-160, Белки-3, Жиры-6, Угл-23
60	Салат из отварной свеклы 1,5-3 <i>Масло подсолнечное рафинированное, Свекла столовая, Горох консервированный</i>	кКал-54, Белки-1, Жиры-3, Угл-6
32	Хлеб пшеничный 3-7	кКал-68, Белки-2, Угл-14
45	Хлеб ржаной 3-7	кКал-80, Белки-2, Угл-16
200	Компот из сушеных фруктов 3-7 <i>Сахар белый 5-10 кг, Сухофрукты (10кг)</i>	кКал-67, Угл-18
Итого за Обед		кКал-581, Белки-16, Жиры-18, Угл-87
<u>Полдник</u>		
150	Запеканка морковная с творогом 3-7 <i>Творог 9% 200 гр, Молоко питьевое, Яйца куриные в скорлупе свежие РФ, Сахар белый 5-10 кг, Крупа манная 0.7 кг, Морковь столовая</i>	кКал-399, Белки-16, Жиры-11, Угл-35
200	Кефир 3-7	кКал-112, Белки-6, Жиры-6, Угл-8
Итого за Полдник		кКал-511, Белки-22, Жиры-17, Угл-43
Итого за		кКал-1 597, Белки-48, Жиры-48, Угл-219

(Сад1)

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

Завтрак1

150	Каша гречневая рассыпчатая сладкая 3-7 <i>Крупа гречневая Ядрица 0.7 кг, Масло сливочное 72,5% 0,2 кг, Сахар белый 5-10 кг</i>	кКал-170, Белки-5, Жиры-4, Угл-29
55	Бутерброд с маслом 3-7 <i>Батон нарезной 0,38, Масло сливочное 72,5% 0,2 кг</i>	кКал-184, Белки-4, Жиры-9, Угл-23
200	Чай сладкий 3-7 <i>Чай черный, Сахар белый 5-10 кг</i>	кКал-51, Угл-13

Итого за Завтрак1 кКал-405, Белки-9, Жиры-13, Угл-65**Завтрак2**

200	Сок 3-7	кКал-100, Белки-1, Угл-24
-----	----------------	---------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-100, Белки-1, Угл-24**Обед**

200	Щи из свежей капусты с картофелем 1,5-3 <i>Картофель производственный, Лук репчатый, Масло подсолнечное рафинированное, Морковь столовая, Капуста белокачанная, Сметана 20 % 0,4 кг, Соль йодированная м/у 1 кг, Томатная паста "Иранская" 1 кг</i>	кКал-152, Белки-8, Жиры-9, Угл-10
80	Биточки рыбные с овощами запеченными 3-7 <i>Сметана 20 % 0,4 кг, Мука пшеничная, Соль йодированная м/у 1 кг, Минтай с/м без головы, Морковь столовая, Капуста белокачанная, Молоко питьевое, Масло подсолнечное рафинированное, Яйца куриные в скорлупе свежие РФ</i>	
150	Картофельное пюре 3-7 <i>Картофель производственный, Масло сливочное 72,5% 0,2 кг, Молоко питьевое, Соль йодированная м/у 1 кг</i>	кКал-160, Белки-3, Жиры-6, Угл-23
60	Салат из отварной свеклы 1,5-3 <i>Масло подсолнечное рафинированное, Свекла столовая, Горох консервированный</i>	кКал-54, Белки-1, Жиры-3, Угл-6
32	Хлеб пшеничный 3-7	кКал-68, Белки-2, Угл-14
45	Хлеб ржаной 3-7	кКал-80, Белки-2, Угл-16
200	Компот из сушеных фруктов 3-7 <i>Сахар белый 5-10 кг, Сухофрукты (10кг)</i>	кКал-67, Угл-18

Итого за Обед кКал-581, Белки-16, Жиры-18, Угл-87**Полдник**

150	Запеканка морковная с творогом 3-7 <i>Творог 9% 200 гр, Молоко питьевое, Яйца куриные в скорлупе свежие РФ, Сахар белый 5-10 кг, Крупа манная 0.7 кг, Морковь столовая</i>	кКал-399, Белки-16, Жиры-11, Угл-35
200	Кефир 3-7	кКал-112, Белки-6, Жиры-6, Угл-8

Итого за Полдник кКал-511, Белки-22, Жиры-17, Угл-43**Итого за** кКал-1 597, Белки-48, Жиры-48, Угл-219

(Сад1)

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

Завтрак1

150	Каша гречневая рассыпчатая сладкая 3-7 <i>Крупа гречневая Ядрица 0.7 кг, Масло сливочное 72,5% 0,2 кг, Сахар белый 5-10 кг</i>	кКал-170, Белки-5, Жиры-4, Угл-29
55	Бутерброд с маслом 3-7 <i>Батон нарезной 0,38, Масло сливочное 72,5% 0,2 кг</i>	кКал-184, Белки-4, Жиры-9, Угл-23
200	Чай сладкий 3-7 <i>Чай черный, Сахар белый 5-10 кг</i>	кКал-51, Угл-13

Итого за Завтрак1 кКал-405, Белки-9, Жиры-13, Угл-65**Завтрак2**

200	Сок 3-7	кКал-100, Белки-1, Угл-24
-----	----------------	---------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-100, Белки-1, Угл-24**Обед**

200	Щи из свежей капусты с картофелем 1,5-3 <i>Картофель производственный, Лук репчатый, Масло подсолнечное рафинированное, Морковь столовая, Капуста белокачанная, Сметана 20 % 0,4 кг, Соль йодированная м/у 1 кг, Томатная паста "Иранская" 1 кг</i>	кКал-152, Белки-8, Жиры-9, Угл-10
80	Биточки рыбные с овощами запеченными 3-7 <i>Сметана 20 % 0,4 кг, Мука пшеничная, Соль йодированная м/у 1 кг, Минтай с/м без головы, Морковь столовая, Капуста белокачанная, Молоко питьевое, Масло подсолнечное рафинированное, Яйца куриные в скорлупе свежие РФ</i>	
150	Картофельное пюре 3-7 <i>Картофель производственный, Масло сливочное 72,5% 0,2 кг, Молоко питьевое, Соль йодированная м/у 1 кг</i>	кКал-160, Белки-3, Жиры-6, Угл-23
60	Салат из отварной свеклы 1,5-3 <i>Масло подсолнечное рафинированное, Свекла столовая, Горох консервированный</i>	кКал-54, Белки-1, Жиры-3, Угл-6
32	Хлеб пшеничный 3-7	кКал-68, Белки-2, Угл-14
45	Хлеб ржаной 3-7	кКал-80, Белки-2, Угл-16
200	Компот из сушеных фруктов 3-7 <i>Сахар белый 5-10 кг, Сухофрукты (10кг)</i>	кКал-67, Угл-18

Итого за Обед кКал-581, Белки-16, Жиры-18, Угл-87**Полдник**

150	Запеканка морковная с творогом 3-7 <i>Творог 9% 200 гр, Молоко питьевое, Яйца куриные в скорлупе свежие РФ, Сахар белый 5-10 кг, Крупа манная 0.7 кг, Морковь столовая</i>	кКал-399, Белки-16, Жиры-11, Угл-35
200	Кефир 3-7	кКал-112, Белки-6, Жиры-6, Угл-8

Итого за Полдник кКал-511, Белки-22, Жиры-17, Угл-43**Итого за** кКал-1 597, Белки-48, Жиры-48, Угл-219

(Сад1)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша гречневая рассыпчатая сладкая 3-7 <i>Крупа гречневая Ядрица 0,7 кг, Масло сливочное 72,5% 0,2 кг, Сахар белый 5-10 кг</i>	кКал-170, Белки-5, Жиры-4, Угл-29
55	Бутерброд с маслом 3-7 <i>Батон нарезной 0,38, Масло сливочное 72,5% 0,2 кг</i>	кКал-184, Белки-4, Жиры-9, Угл-23
200	Чай сладкий 3-7 <i>Чай черный, Сахар белый 5-10 кг</i>	кКал-51, Угл-13
Итого за Завтрак1		кКал-405, Белки-9, Жиры-13, Угл-65
<u>Завтрак2</u>		
200	Сок 3-7	кКал-100, Белки-1, Угл-24
Итого за Завтрак2		кКал-100, Белки-1, Угл-24
<u>Обед</u>		
200	Щи из свежей капусты с картофелем 1,5-3 <i>Картофель производственный, Лук репчатый, Масло подсолнечное рафинированное, Морковь столовая, Капуста белокачанная, Сметана 20 % 0,4 кг, Соль йодированная м/у 1 кг, Томатная паста "Иранская" 1 кг</i>	кКал-152, Белки-8, Жиры-9, Угл-10
80	Биточки рыбные с овощами запеченными 3-7 <i>Сметана 20 % 0,4 кг, Мука пшеничная, Соль йодированная м/у 1 кг, Минтай с/м без головы, Морковь столовая, Капуста белокачанная, Молоко питьевое, Масло подсолнечное рафинированное, Яйца куриные в скорлупе свежие РФ</i>	
150	Картофельное пюре 3-7 <i>Картофель производственный, Масло сливочное 72,5% 0,2 кг, Молоко питьевое, Соль йодированная м/у 1 кг</i>	кКал-160, Белки-3, Жиры-6, Угл-23
60	Салат из отварной свеклы 1,5-3 <i>Масло подсолнечное рафинированное, Свекла столовая, Горох консервированный</i>	кКал-54, Белки-1, Жиры-3, Угл-6
32	Хлеб пшеничный 3-7	кКал-68, Белки-2, Угл-14
45	Хлеб ржаной 3-7	кКал-80, Белки-2, Угл-16
200	Компот из сушеных фруктов 3-7 <i>Сахар белый 5-10 кг, Сухофрукты (10кг)</i>	кКал-67, Угл-18
Итого за Обед		кКал-581, Белки-16, Жиры-18, Угл-87
<u>Полдник</u>		
150	Запеканка морковная с творогом 3-7 <i>Творог 9% 200 гр, Молоко питьевое, Яйца куриные в скорлупе свежие РФ, Сахар белый 5-10 кг, Крупа манная 0,7 кг, Морковь столовая</i>	кКал-399, Белки-16, Жиры-11, Угл-35
200	Кефир 3-7	кКал-112, Белки-6, Жиры-6, Угл-8
Итого за Полдник		кКал-511, Белки-22, Жиры-17, Угл-43
Итого за		кКал-1 597, Белки-48, Жиры-48, Угл-219

(Сад1)

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

Завтрак1

150	Каша гречневая рассыпчатая сладкая 3-7 <i>Крупа гречневая Ядрица 0.7 кг, Масло сливочное 72,5% 0,2 кг, Сахар белый 5-10 кг</i>	кКал-170, Белки-5, Жиры-4, Угл-29
55	Бутерброд с маслом 3-7 <i>Батон нарезной 0,38, Масло сливочное 72,5% 0,2 кг</i>	кКал-184, Белки-4, Жиры-9, Угл-23
200	Чай сладкий 3-7 <i>Чай черный, Сахар белый 5-10 кг</i>	кКал-51, Угл-13

Итого за Завтрак1 кКал-405, Белки-9, Жиры-13, Угл-65**Завтрак2**

200	Сок 3-7	кКал-100, Белки-1, Угл-24
-----	----------------	---------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-100, Белки-1, Угл-24**Обед**

200	Щи из свежей капусты с картофелем 1,5-3 <i>Картофель производственный, Лук репчатый, Масло подсолнечное рафинированное, Морковь столовая, Капуста белокачанная, Сметана 20 % 0,4 кг, Соль йодированная м/у 1 кг, Томатная паста "Иранская" 1 кг</i>	кКал-152, Белки-8, Жиры-9, Угл-10
80	Биточки рыбные с овощами запеченными 3-7 <i>Сметана 20 % 0,4 кг, Мука пшеничная, Соль йодированная м/у 1 кг, Минтай с/м без головы, Морковь столовая, Капуста белокачанная, Молоко питьевое, Масло подсолнечное рафинированное, Яйца куриные в скорлупе свежие РФ</i>	
150	Картофельное пюре 3-7 <i>Картофель производственный, Масло сливочное 72,5% 0,2 кг, Молоко питьевое, Соль йодированная м/у 1 кг</i>	кКал-160, Белки-3, Жиры-6, Угл-23
60	Салат из отварной свеклы 1,5-3 <i>Масло подсолнечное рафинированное, Свекла столовая, Горох консервированный</i>	кКал-54, Белки-1, Жиры-3, Угл-6
32	Хлеб пшеничный 3-7	кКал-68, Белки-2, Угл-14
45	Хлеб ржаной 3-7	кКал-80, Белки-2, Угл-16
200	Компот из сушеных фруктов 3-7 <i>Сахар белый 5-10 кг, Сухофрукты (10кг)</i>	кКал-67, Угл-18

Итого за Обед кКал-581, Белки-16, Жиры-18, Угл-87**Полдник**

150	Запеканка морковная с творогом 3-7 <i>Творог 9% 200 гр, Молоко питьевое, Яйца куриные в скорлупе свежие РФ, Сахар белый 5-10 кг, Крупа манная 0.7 кг, Морковь столовая</i>	кКал-399, Белки-16, Жиры-11, Угл-35
200	Кефир 3-7	кКал-112, Белки-6, Жиры-6, Угл-8

Итого за Полдник кКал-511, Белки-22, Жиры-17, Угл-43**Итого за** кКал-1 597, Белки-48, Жиры-48, Угл-219