

Спутник 25г МЕНЮ 1день

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

Завтрак

200	<i>Каша молочная Дружба</i>	кКал-226, Бел-6, Жир-8, Угл-33
10	<i>Масло сливочное</i>	кКал-75, Жир-8
100	<i>Батон нарезной</i>	кКал-94, Бел-3, Угл-19
200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-36, Угл-9

Итого за Завтрак кКал-431, Бел-9, Жир-17, Угл-61

Обед

250	<i>Суп картофельный с мак. Изделиями и курицей</i>	кКал-111, Бел-3, Жир-3, Угл-19
180	<i>Каша гречневая рассыпчатая.</i>	кКал-269, Бел-10, Жир-6, Угл-42
100	<i>Гуляш из говядины</i>	кКал-213, Бел-24, Жир-11, Угл-4
200	<i>Компот из с/ф</i>	кКал-89, Бел-1, Угл-21
100	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	кКал-230, Бел-11, Жир-3, Угл-42

Итого за Обед кКал-912, Бел-49, Жир-23, Угл-127

Полдник 1

200	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	кКал-41, Угл-10
40	<i>Печенье сдобное</i>	кКал-5 240, Бел-92, Жир-180, Угл-290
150	<i>Фрукты</i>	кКал-46, Бел-1, Жир-3, Угл-4

Итого за Полдник 1 кКал-5 328, Бел-93, Жир-183, Угл-303

Ужин

40	<i>Огурец порционный</i>	кКал-6, Угл-1
150	<i>Макаронные изделия отварные</i>	кКал-190, Бел-5, Жир-4, Угл-32
100	<i>Голень куриная запеченная в соусе</i>	кКал-58, Бел-1, Жир-3, Угл-6
100	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	кКал-230, Бел-11, Жир-3, Угл-42
200	<i>Кисель из концентрата плодовых и ягодных</i>	кКал-118, Бел-1, Угл-24

Итого за Ужин кКал-655, Бел-19, Жир-13, Угл-113

Ужин 2

60	<i>Булочка сдоба /заказная/</i>
200	<i>Кефир</i>

Итого за Ужин 2

Итого за кКал-7 325, Бел-171, Жир-236, Угл-604

Спутник 25г МЕНЮ 2день

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

Завтрак

250	<i>Каша молочная рисовая вязкая.</i>	кКал-205, Бел-5, Жир-6, Угл-33
10	<i>Масло сливочное</i>	кКал-75, Жир-8
100	<i>Батон нарезной</i>	кКал-94, Бел-3, Угл-19
200	<i>Чай с сахаром..</i>	кКал-36, Угл-9

Итого за Завтрак кКал-409, Бел-8, Жир-14, Угл-62

Обед

250/30	<i>Щи из свежей капусты со сметаной с мясом</i>	кКал-92, Бел-2, Жир-6, Угл-8
200	<i>Картофельное пюре.</i>	кКал-164, Бел-4, Жир-6, Угл-24
100	<i>Горбуша тушеная в томатном соусе</i>	кКал-30, Жир-2, Угл-3
200	<i>Компот из с/ф</i>	кКал-89, Бел-1, Угл-21
100	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	кКал-230, Бел-11, Жир-3, Угл-42

Итого за Обед кКал-606, Бел-18, Жир-16, Угл-97

Полдник 1

200	<i>Чай полусладкий</i>	кКал-25, Угл-9
40	<i>Кондитерка</i>	кКал-5 240, Бел-92, Жир-180, Угл-290
150	<i>Фрукты</i>	кКал-46, Бел-1, Жир-3, Угл-4

Итого за Полдник 1 кКал-5 311, Бел-93, Жир-183, Угл-302

Ужин

40	<i>Помидоры свежие порционно</i>	кКал-6, Угл-1
----	----------------------------------	---------------

250	<i>Плов из птицы</i>	кКал-538, Бел-24, Жир-31, Угл-41
200	<i>Напиток фруктовый</i>	
100	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	кКал-230, Бел-11, Жир-3, Угл-42

Итого за Ужин кКал-773, Бел-35, Жир-34, Угл-83

Ужин 2

<i>шт</i>	<i>Булочка сдоба /заказная/</i>	
200	<i>Кисломолочный продукт</i>	

Итого за Ужин 2

Итого за кКал-7 100, Бел-154, Жир-247, Угл-545

Спутник 25г МЕНЮ 3день

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

Завтрак

180	<i>Каша молочная из пшеничной крупы "Артек"</i>	кКал-211, Бел-7, Жир-7, Угл-32
10	<i>Масло сливочное</i>	кКал-75, Жир-8
100	<i>Батон нарезной</i>	кКал-94, Бел-3, Угл-19
200	<i>Какао с молоком</i>	кКал-100, Бел-3, Жир-3, Угл-15
Итого за Завтрак		кКал-480, Бел-13, Жир-19, Угл-66

Обед

250	<i>Суп картофельный с бобовыми с мясом</i>	кКал-211, Бел-8, Жир-5, Угл-32
100	<i>Печень по-строгановски с соусом</i>	кКал-610, Бел-47, Жир-34, Угл-27
180	<i>Каша перловая рассыпчатая</i>	кКал-233, Бел-7, Жир-8, Угл-33
200	<i>Компот из с/ф</i>	кКал-89, Бел-1, Угл-21
100	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	кКал-230, Бел-11, Жир-3, Угл-42
Итого за Обед		кКал-1 374, Бел-74, Жир-50, Угл-154

Полдник 1

200	<i>Чай полусладкий</i>	кКал-25, Угл-9
40	<i>Кондитерка</i>	кКал-5 240, Бел-92, Жир-180, Угл-290
150	<i>Фрукты</i>	кКал-46, Бел-1, Жир-3, Угл-4

Итого за Полдник 1 кКал-5 311, Бел-93, Жир-183,
Угл-302

Ужин

100 ***Салат из свеклы с растительным
маслом*** кКал-61, Бел-1, Жир-4, Угл-5

250 ***Жаркое по-домашнему с кур грудкой*** кКал-286, Бел-24, Жир-12,
Угл-20

100 ***Хлеб ржано-пшеничный*** кКал-230, Бел-11, Жир-3, Угл-
42

Итого за Ужин кКал-577, Бел-36, Жир-19,
Угл-66

Ужин 2

шт ***Булочка сдоба /заказная/***

200 ***Кисломолочный продукт***

Итого за Ужин 2

Итого за кКал-7 742, Бел-215, Жир-272,
Угл-589

Спутник 25г Меню 4день

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

Завтрак

250	<i>Каша молочная манная жидкая</i>	кКал-134, Бел-3, Жир-4, Угл-21
10	<i>Масло сливочное</i>	кКал-75, Жир-8
100	<i>Батон нарезной</i>	кКал-94, Бел-3, Угл-19
200	<i>Чай с сахаром..</i>	кКал-36, Угл-9

Итого за Завтрак кКал-339, Бел-7, Жир-13, Угл-49

Обед

250	<i>Борщ с капустой и картофелем и мясом</i>	кКал-99, Бел-2, Жир-5, Угл-12
180	<i>Макаронные изделия отварные</i>	кКал-190, Бел-5, Жир-4, Угл-32
100	<i>Бедро птицы запеченная в соусе</i>	кКал-50, Бел-1, Жир-4, Угл-3
200	<i>Компот из с/ф</i>	кКал-89, Бел-1, Угл-21
100	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	кКал-230, Бел-11, Жир-3, Угл-42

Итого за Обед кКал-658, Бел-20, Жир-16, Угл-109

Полдник 1

200	<i>Чай полусладкий</i>	кКал-25, Угл-9
40	<i>Кондитерка</i>	кКал-5 240, Бел-92, Жир-180, Угл-290
150	<i>Фрукты</i>	кКал-46, Бел-1, Жир-3, Угл-4

Итого за Полдник 1 кКал-5 311, Бел-93, Жир-183, Угл-302

Ужин

100	<i>Салат из свежей капусты</i>	кКал-45, Бел-1, Жир-2, Угл-5
100	<i>Гуляш из говядины</i>	кКал-213, Бел-24, Жир-11, Угл-4
180	<i>Каша гречневая рассыпчатая.</i>	кКал-224, Бел-8, Жир-5, Угл-35
200	<i>Кисель из концентрата плодовых и ягодных</i>	кКал-118, Бел-1, Угл-24
100	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	кКал-230, Бел-11, Жир-3, Угл-42

Итого за Ужин кКал-830, Бел-46, Жир-22, Угл-109

Ужин 2

<i>шт</i>	<i>Булочка сдоба /заказная/</i>	
200	<i>Кисломолочный продукт (ряженка)</i>	

Итого за Ужин 2

Итого за кКал-7 138, Бел-166, Жир-234, Угл-570

Спутник 25г МЕНЮ 5день

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

Завтрак

250	<i>Каша молочная овсяная (геркулес) жидкая</i>	кКал-232, Бел-7, Жир-9, Угл-31
10	<i>Масло сливочное</i>	кКал-75, Жир-8
100	<i>Батон нарезной</i>	кКал-94, Бел-3, Угл-19
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	кКал-87, Бел-3, Жир-2, Угл-15

Итого за Завтрак кКал-488, Бел-13, Жир-20, Угл-65

Обед

250	<i>Суп картофельный с мак.изделиями с курицей</i>	кКал-111, Бел-3, Жир-3, Угл-19
100	<i>Голень куриная запеченная в соусе</i>	кКал-58, Бел-1, Жир-3, Угл-6
180	<i>Каша (гарнир) из пшеничной крупы "Артек"</i>	кКал-176, Бел-5, Жир-6, Угл-27
200	<i>Компот из с/ф</i>	кКал-89, Бел-1, Угл-21
100	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	кКал-230, Бел-11, Жир-3, Угл-42

Итого за Обед кКал-702, Бел-22, Жир-17, Угл-117

Полдник 1

200	<i>Чай полусладкий</i>	кКал-25, Угл-9
40	<i>Кондитерка</i>	кКал-5 240, Бел-92, Жир-180, Угл-290
150	<i>Фрукты</i>	кКал-46, Бел-1, Жир-3, Угл-4

Итого за Полдник 1 кКал-5 311, Бел-93, Жир-183, Угл-302

Ужин

50	<i>Помидоры свежие порционно</i>	кКал-7, Угл-1
100	<i>Котлета нежная с соусом</i>	кКал-150, Бел-9, Жир-9, Угл-8
200	<i>Картофель отварной</i>	кКал-159, Бел-4, Жир-1, Угл-34
200	<i>напиток апельсиново-яблочный</i>	
100	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	кКал-230, Бел-11, Жир-3, Угл-42

Итого за Ужин кКал-546, Бел-25, Жир-13, Угл-85

Ужин 2

шт **Булочка сдоба /заказная/
Кисломолочный продукт**

Спутник 25г МЕНЮ бдень

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

Завтрак

250	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	кКал-148, Бел-6, Жир-5, Угл-20
шт	<i>Яйцо вареное</i>	кКал-63, Бел-5, Жир-5
100	<i>Батон нарезной</i>	кКал-94, Бел-3, Угл-19
200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-35, Угл-9

Итого за Завтрак кКал-340, Бел-14, Жир-10, Угл-49

Обед

250	<i>Суп картофельный с крупой рис и мясом</i>	кКал-113, Бел-3, Жир-3, Угл-19
100	<i>Гуляш из курин.грудки с соусом</i>	кКал-193, Бел-22, Жир-10, Угл-4
180	<i>Каша гречневая рассыпчатая.</i>	кКал-224, Бел-8, Жир-5, Угл-35
200	<i>Компот из с/ф</i>	кКал-89, Бел-1, Угл-21
100	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	кКал-230, Бел-11, Жир-3, Угл-42

Итого за Обед кКал-849, Бел-45, Жир-21, Угл-120

Полдник 1

200	<i>Чай полусладкий</i>	кКал-41, Угл-10
шт	<i>Кондитерка</i>	кКал-5 240, Бел-92, Жир-180, Угл-290
150	<i>Фрукты</i>	кКал-46, Бел-1, Жир-3, Угл-4

Итого за Полдник 1 кКал-5 328, Бел-93, Жир-183, Угл-303

Ужин

50	<i>Салат из свежей капусты</i>	кКал-45, Бел-1, Жир-2, Угл-5
100	<i>Котлеты с соусом</i>	кКал-163, Бел-8, Жир-11, Угл-8
180	<i>Макаронные изделия отварные</i>	кКал-190, Бел-5, Жир-4, Угл-32
200	<i>напиток апельсиново-яблочный</i>	
100	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	кКал-230, Бел-11, Жир-3, Угл-42

Итого за Ужин кКал-628, Бел-25, Жир-20, Угл-87

Ужин 2

<i>шт</i>	<i>Булочка сдоба /заказная/ и кефир</i>	
200	<i>Кефир</i>	

Итого за Ужин 2

Итого за кКал-7 145, Бел-177, Жир-235, Угл-559

Спутник 25г меню 7день

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

Завтрак

250	<i>каша молочная рисовая вязкая.</i>	кКал-205, Бел-5, Жир-6, Угл-33
10	<i>Масло сливочное</i>	кКал-75, Жир-8
100	<i>Батон нарезной</i>	кКал-94, Бел-3, Угл-19
200	<i>Чай с сахаром..</i>	кКал-36, Угл-9

Итого за Завтрак кКал-409, Бел-8, Жир-14, Угл-62

Обед

250	<i>Щи из свежей капусты со сметаной и мясом</i>	кКал-92, Бел-2, Жир-6, Угл-8
180	<i>Пюре гороховое</i>	кКал-240, Бел-15, Жир-5, Угл-33
100	<i>Горбуша тушеная с овощами</i>	кКал-38, Бел-1, Жир-2, Угл-3
200	<i>Компот из с/ф</i>	кКал-89, Бел-1, Угл-21
100	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	кКал-230, Бел-11, Жир-3, Угл-42

Итого за Обед кКал-689, Бел-29, Жир-16, Угл-107

Полдник 1

200	<i>Чай полусладкий</i>	кКал-25, Угл-9
	<i>Кондитерка.</i>	кКал-5 240, Бел-92, Жир-180, Угл-290
150	<i>Фрукты</i>	кКал-46, Бел-1, Жир-3, Угл-4

Итого за Полдник 1 кКал-5 311, Бел-93, Жир-183, Угл-302

Ужин

100 **Помидоры свежие порционно** кКал-6, Угл-1

250 **Плов из говядин.** кКал-494, Бел-22, Жир-28, Угл-37

100 **Хлеб ржано-пшеничный** кКал-230, Бел-11, Жир-3, Угл-42

200 **Кисель из концентрата плодовых и ягодных** кКал-118, Бел-1, Угл-24

Итого за Ужин кКал-848, Бел-34, Жир-31, Угл-104

Ужин 2

шт **Булочка сдоба**

200 **Кефир**

Итого за Ужин 2

Итого за кКал-7 258, Бел-164, Жир-245, Угл-575

Спутник 25г Меню 8день

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

Завтрак

250	<i>Каша молочная Дружба</i>	кКал-177, Бел-2, Жир-4, Угл-18
10	<i>Масло сливочное</i>	кКал-75, Жир-8
100	<i>Батон нарезной</i>	кКал-94, Бел-3, Угл-19
200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-36, Угл-9

Итого за Завтрак кКал-382, Бел-6, Жир-12, Угл-46

Обед

250	<i>Суп картофельный с крупой рис и мясом</i>	кКал-113, Бел-3, Жир-3, Угл-19
180	<i>Пюре гороховое</i>	кКал-240, Бел-15, Жир-5, Угл-33
100	<i>Бефстроганов из куриной грудки со сметанным соусом</i>	кКал-344, Бел-37, Жир-18, Угл-8
200	<i>Компот из с/ф</i>	кКал-89, Бел-1, Угл-21
100	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	кКал-230, Бел-11, Жир-3, Угл-42

Итого за Обед кКал-1 015, Бел-66, Жир-29,
Угл-123

Полдник 1

200	<i>Чай полусладкий</i>	кКал-25, Угл-9
шт	<i>Кондитерка</i>	кКал-5 240, Бел-92, Жир-180, Угл-290
150	<i>Фрукты</i>	кКал-46, Бел-1, Жир-3, Угл-4

Итого за Полдник 1 кКал-5 311, Бел-93, Жир-183,
Угл-302

Ужин

60	<i>Огурцы свежие порционно</i>	кКал-4
250	<i>Жаркое по домашнему с кур грудки</i>	кКал-432, Бел-24, Жир-8, Угл-30
100	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	кКал-230, Бел-11, Жир-3, Угл-42
200	<i>напиток яблочно-лимонный</i>	

Итого за Ужин кКал-665, Бел-35, Жир-11, Угл-
72

Ужин 2

шт	<i>Булочка сдоба /заказная/</i>	
200	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	кКал-41, Угл-10

Итого за Ужин 2 кКал-41, Угл-10

Итого за кКал-7 415, Бел-200, Жир-236,
Угл-554

Спутник 25г Меню 9день

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

Завтрак

250	<i>Каша молочная из пшеничной крупы "Артек"</i>	кКал-176, Бел-5, Жир-6, Угл-27
10	<i>Сыр порционно</i>	кКал-28, Бел-2, Жир-2
100	<i>Батон нарезной</i>	кКал-94, Бел-3, Угл-19
200	<i>Какао с молоком</i>	кКал-36, Угл-9
Итого за Завтрак		кКал-333, Бел-11, Жир-8, Угл-55

Обед

250	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом</i>	кКал-129, Бел-10, Жир-6, Угл-9
200	<i>Рагу овощной из птицы</i>	кКал-282, Бел-19, Жир-13, Угл-20
200	<i>Компот из с/ф</i>	кКал-89, Бел-1, Угл-21
100	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	кКал-230, Бел-11, Жир-3, Угл-42
Итого за Обед		кКал-730, Бел-41, Жир-22, Угл-92

Полдник 1

200	<i>Чай полусладкий</i>	кКал-25, Угл-9
шт	<i>Кондитерка</i>	кКал-5 240, Бел-92, Жир-180, Угл-290
150	<i>Фрукты</i>	кКал-46, Бел-1, Жир-3, Угл-4
Итого за Полдник 1		кКал-5 311, Бел-93, Жир-183, Угл-302

Ужин

100	<i>Салат из помидоров,огурцов</i>	кКал-24, Жир-2, Угл-2
250	<i>Плов из птицы.</i>	кКал-538, Бел-24, Жир-31, Угл-41
100	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	кКал-230, Бел-11, Жир-3, Угл-42
200	<i>напиток из плодов (яблоко)</i>	кКал-97, Угл-24
Итого за Ужин		кКал-889, Бел-35, Жир-36, Угл-108

Ужин 2

<i>шт</i>	<i>Булочка сдоба /заказная/</i>	
200	<i>Кефир</i>	
Итого за Ужин 2		
Итого за		кКал-7 263, Бел-180, Жир-249, Угл-557

Спутник 25г Меню 10день

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

Завтрак

250	<i>Каша молочная овсяная (геркулес) жидкая</i>	кКал-193, Бел-6, Жир-7, Угл-26
10	<i>Масло сливочное</i>	кКал-75, Жир-8
100	<i>Батон нарезной</i>	кКал-94, Бел-3, Угл-19
200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-35, Угл-9

Итого за Завтрак кКал-397, Бел-9, Жир-16, Угл-55

Обед

250	<i>Суп картофельный с мак. изделиями и курицей</i>	кКал-111, Бел-3, Жир-3, Угл-19
100	<i>Голень куриная запеченная в соусе</i>	кКал-58, Бел-1, Жир-3, Угл-6
180	<i>Каша гречневая рассыпчатая.</i>	кКал-224, Бел-8, Жир-5, Угл-35
200	<i>Компот из с/ф</i>	кКал-89, Бел-1, Угл-21
100	<i>Хлеб пшеничный витаминизированный</i>	кКал-470, Бел-16, Жир-2, Угл-97

Итого за Обед кКал-990, Бел-29, Жир-16, Угл-180

Полдник 1

200	<i>Чай полусладкий</i>	кКал-25, Угл-9
шт	<i>Кондитерка</i>	кКал-5 240, Бел-92, Жир-180, Угл-290
150	<i>Фрукты</i>	кКал-46, Бел-1, Жир-3, Угл-4

Итого за Полдник 1 кКал-5 311, Бел-93, Жир-183, Угл-302

Ужин

60 Огурцы свежие порционно кКал-4, Угл-1

250 Жаркое по домашнему с говядиной кКал-286, Бел-24, Жир-12, Угл-20

200 Кисель витаминизированный кКал-93, Угл-24

100 Хлеб ржано-пшеничный кКал-230, Бел-11, Жир-3, Угл-42

Итого за Ужин кКал-613, Бел-36, Жир-15, Угл-86

Ужин 2

шт Булочка сдоба /заказная/

200 Кефир

Итого за Ужин 2

Итого за кКал-7 311, Бел-167, Жир-230, Угл-623
