

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углеводы	ККал				
Завтрак							
6	7	25	184	200		Каша геркулесовая молочная	6,42
2	8	15	136	20		Батон	-
3	-	14	89	0,180		Чай со сгущенным молоком	5,66
-	-	3	12	0,030		Пюре морковно-яблочное	1,76
							13,84
Обед							
4	2	9	68	150		Рассольник рыбный со сметаной	13,76
5	8	20	168	0,130		Пюре овощное	6,13
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный	-
2	-	18	76	40		Хлеб ржаной	-
-	-	21	82	0,150		Напиток из плодов шиповника	3,71
12	5	1	99	0,030		Гуляш	20,71
-	1	1	12	0,030		Салат из капусты с растительным маслом	0,83
							45,14
Второй завтрак							
1	-	10	42	100		Сок натуральный	5,70
							5,70
Полдник							
3	4	15	105	0,050		Пирог с капустой	4,23
4	4	6	80	0,150		Варенец	7,10
							11,33
Ужин							
13	12	30	276	0,150		Пудинг из творога с яблоками	22,57
-	2	1	27	30		Соус сметанный	1,90
-	-	7	28	0,150		Чай без сахара 1	0,09
-	-	10	44	0,100		Яблоки	8,56
							33,12
58	55	215	1 571				109,13

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	Ккал			
Завтрак						
-	-	1	5	0,025		Бутерброды с сыром 1
5	6	22	157	0,180		Суп молочный гречневый
3	3	13	89	150		Какао с молоком
Обед						
5	2	23	120	0,180		Суп гороховый с гречками
12	26	4	292	140		Мясо тушеное с капустой и яблоками
3	1	23	117	0,030		Сухарики из хлеба пшеничного
2	-	11	47	0,025		хлеб ржаной
-	-	18	70	0,150		Компот из свежих плодов (яблок)
Второй завтрак						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
Полдник						
5	7	42	265	0,060		Плетенка с сахаром
5	5	9	102	180		Молоко кипяченое
Ужин						
2	4	18	113	0,150		Овощи тушеные
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный
2	-	11	47	0,025		хлеб ржаной
-	-	7	28	0,150		Чай с сахаром/2
46	54	220	1 537			

Руководитель

Кузнецова М.Н.

Зав.производством

Калькулятор

Юрасова Т.В.