

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
-	3	6	46	40		Салат свекольный
16	27	2	232	0,130		Омлет на натуральном молоке
-	-	1	5	0,025		Бутерброды с сыром 1
3	2	14	91	180		Кофейный напиток с молоком
Обед						
1	2	9	58	150		Рассольник домашний со сметаной
9	4	24	162	0,110		Гороховое пюре
10	12	5	164	0,050		Котлеты "дружба"
2	1	13	64	30		Хлеб пшеничный
2	-	18	76	40		Хлеб ржаной
-	-	18	70	0,150		Компот из свежих плодов (яблок)
Второй завтрак						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
Полдник						
3	2	17	98	0,050		Пирожки с картофелем
4	4	6	80	0,150		Варенец
Ужин						
14	10	19	212	120		Суфле из творога
2	2	14	85	0,020		Сгущенное молоко
-	-	3	12	0,030		Салат из моркови и яблок
-	-	7	28	150		Чай без сахара
67	68	186	1 526			

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
Завтрак						
1	3	7	61	50		Салат свекольный
18	31	2	268	0,150		Омлет на натуральном молоке
-	-	1	5	0,025		Бутерброды с сыром 1
3	3	16	101	0,200		Кофейный напиток с молоком
Обед						
13	3	10	70	0,180		Рассольник домашний со сметаной
12	5	31	212	0,130		Гороховое пюре
14	16	7	230	70		Котлеты "дружба"
2	1	17	86	40		Хлеб пшеничный 1
3	1	22	95	50		Хлеб ржаной
-	-	18	70	0,150		Компот из свежих плодов (яблок)
Второй завтрак						
1	-	10	42	100		Сок натуральный
Полдник						
3	2	21	117	60		Пирожки с картофелем
4	4	6	80	0,150		Варенец
Ужин						
18	12	25	274	150		Суфле из творога
2	3	19	85	0,030		Сгущенное молоко
-	-	4	16	40		Салат из моркови и яблок
-	-	7	28	150		Чай без сахара
96	84	223	1 840			