

Меню Если							
Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углеводы	ККал				
Завтрак							
-	3	6	46	40		Салат свекольный	0,98
16	27	2	232	0,130		Омлет на натуральном молоке	19,95
-	-	1	5	0,025		Бутерброды с сыром 1	7,21
3	2	14	91	180		Кофейный напиток с молоком	7,52
							35,66
Обед							
1	2	9	58	150		Рассольник домашний со сметаной	5,10
9	4	24	162	0,110		Гороховое пюре	4,62
10	12	5	164	0,050		Котлеты "дружба"	29,84
2	1	13	64	30		Хлеб пшеничный	4,18
2	-	18	76	40		Хлеб ржаной	2,67
-	-	18	70	0,150		Компот из свежих плодов (яблок)	3,76
							50,17
Второй завтрак							
4	4	6	80	0,150		Варенец	15,02
							15,02
Уплотненный полдник							
1	-	12	51	0,120		Сок натуральный	10,20
14	10	19	212	120		Суфле из творога	31,24
1	1	5	26	30		Соус молочный сладкий	2,11
3	6	30	184	50		Сметанник	9,16
							52,71
66	71	181	1 522				153,56

Меню Сад							
Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углеводы	ККал				
Завтрак							
1	3	7	61	50		Салат свекольный	1,31
18	31	2	268	0,150		Омлет на натуральном молоке	23,82
-	-	1	5	0,025		Бутерброды с сыром 1	7,21
3	3	16	101	0,200		Кофейный напиток с молоком	8,53
							40,87
Обед							
13	3	10	70	0,180		Рассольник домашний со сметаной	6,20
12	5	31	212	0,130		Гороховое пюре	5,86
14	16	7	230	70		Котлеты "Дружба"	42,32
2	1	17	86	40		Хлеб пшеничный 1	5,57
3	1	22	95	50		Хлеб ржаной	3,33
-	-	18	70	0,150		Компот из свежих плодов (яблок)	3,76
							67,04
Второй завтрак							
4	4	6	80	0,150		Варенец	15,02
							15,02
Уплотненный полдник							
1	-	12	51	0,120		Сок натуральный	10,20
18	12	25	274	150		Суфле из творога	40,72
1	1	7	37	40		Соус молочный сладкий	2,79
4	9	39	248	60		Сметанник	10,63
							64,34
95	89	222	1 886				187,27

