

| 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            |

| 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            |

