

Завтрак

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углеводы	ККал				
Завтрак							
6	5	24	164	0,120	Макаронные изделия отварные с маслом и сыром	7,88	
-	-	-	3	25	Бутерброды с маслом	3,42	
3	2	11	77	150	Чай с молоком	6,89	
						18,19	

4	3	9	81	0,150	Суп картофельный с куриными фрикадельками -	18,94
3	8	29	190	0,150	Плов с овощами	11,88
1	-	8	43	20	Хлеб пшеничный	-
2	-	13	57	0,030	хлеб ржаной	-
-	-	21	82	0,150	Напиток из плодов шиповника	2,97
						33,79

150

5	4	8	85	150	Молоко кипяченое	10,63
						10,63

0.120

1	-	12	51	0,120	Сок натуральный	10,20
2	3	23	122	0,130	Картофель тушеный с луком и томатом	7,45
1	-	8	43	20	Хлеб пшеничный	-
1	1	2	22	40	Салат "Школьный"	1,60
-	-	10	44	0,100	Яблоки	10,10
						<u>29,35</u>

29	28	179	1 062	91,96
----	----	-----	-------	-------

Завтрак

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углеводы	ККал				
Завтрак							
9	7	36	195	0,150	Макаронные изделия отварные с маслом и сыром	9,84	
-	-	-	3	25	Бутерброды с маслом	3,39	
3	2	14	89	180	Чай с молоком	7,19	
							20,42

9

5	4	11	97	0,180	Суп картофельный с куриными фрикадельками	20,75
4	9	32	215	0,170	Плов с овощами	13,38
2	1	17	86	40	Хлеб пшеничный 1	-
2	-	18	76	40	Хлеб ржаной	-
-	-	21	82	0,150	Напиток из плодов шиповника	3,00
						<u>37,13</u>

180

5	5	9	102	180	Молоко кипяченое	12,76
						12,76

0,120

1	-	12	51	0,120	Сок натуральный	10,20
3	3	27	141	150	Картофель тушеный с луком и томатом	8,76
1	-	8	43	20	Хлеб пшеничный	-
1	3	5	54	50	Салат "Школьный"	3,05
-	-	10	44	0,100	Яблоки	10,09
						32,10

37	36	221	1 278	102,41
----	----	-----	-------	--------

