

Меню Если							
Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углеводы	ККал				
Завтрак							
4	5	13	110	0,150		Каша манная молочная	11,79
-	-	1	5	0,025		Бутерброды с сыром 1	10,97
-	-	4	16	40		Пюре морковно-яблочное	2,82
3	2	11	77	150		Чай с молоком	6,93
							32,51
Обед							
4	3	12	98	0,150		Суп Итальянский	4,84
3	3	30	160	0,120		Каша рисовая рассыпчатая с маслом	6,69
10	6	3	104	0,060		Азу из мяса кур	13,87
2	1	13	64	30		Хлеб пшеничный	10,00
2	-	13	57	0,030		хлеб ржаной	7,33
-	-	21	82	0,150		Компот из сухофруктов	2,33
1	2	3	31	0,040		Салат из свеклы с зеленым горошком	1,14
							46,20
Второй завтрак							
1	-	12	51	0,120		Сок натуральный	10,20
							10,20
Уплотненный полдник							
2	3	30	149	0,050		Ватрушка с повидлом	7,43
2	5	11	116	0,120		Картофельное пюре	8,97
8	5	11	120	0,060		Котлеты рыбные	18,65
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный	10,00
-	-	18	67	150		Кисель из концентрата	1,40
							46,45
44	36	214	1 350				135,36

Пищевая ценность				Выход	Источник	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углеводы	ККал				
Завтрак							
6	6	17	140	0,190		Каша манная молочная	15,02
-	-	1	5	0,025		Бутерброды с сыром 1	6,31
-	-	5	20	50		Пюре морковно-яблочное	3,48
3	2	11	77	150		Чай с молоком	6,94
							31,75
Обед							
1	3	9	67	0,180		Суп Итальянский	5,75
4	4	37	200	0,150		Каша рисовая рассыпчатая с маслом	8,17
13	8	4	139	0,080		Азу из мяса кур	18,31
2	1	17	86	40		Хлеб пшеничный 1	3,75
2	-	18	76	40		Хлеб ржаной	2,75
-	-	21	82	0,150		Компот из сухофруктов	2,34
1	2	4	39	0,050		Салат из свеклы с зеленым горошком	1,50
							42,57
Второй завтрак							
1	-	12	51	0,120		Сок натуральный	10,20
							10,20
Уплотненный полдник							
3	5	37	193	0,060		Ватрушка с повидлом	9,57
3	6	14	145	0,150		Картофельное пюре	10,69
10	6	12	139	0,070		Котлеты рыбные	20,59
1	-	8	43	20		Хлеб пшеничный	3,75
-	-	21	81	0,180		Кисель из концентрата	1,58
							46,18
51	44	248	1 581				130,70

