

Пищевая ценность					Выход	Источник	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
Завтрак								
-	2	6	40	0,040		Пюре свекольно-яблочное	2,11	
16	27	2	232	0,130		Омлет на натуральном молоке	19,47	
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом	5,50	
-	-	7	28	150		Чай с сахаром	0,50	
							27,58	
Обед								
1	2	7	50	0,150		Щи из свежей капусты со сметаной	3,69	
7	10	21	215	0,150		Жаркое по-домашнему из мяса кур	23,81	
2	1	13	64	30		Хлеб пшеничный	1,54	
2	-	18	76	40		Хлеб ржаной	1,88	
15	-	15	58	0,150		Компот морковно-яблочный	3,25	
							34,17	
Второй завтрак								
4	4	6	80	0,150		Варенец	16,18	
							16,18	
Полдник								
13	12	30	277	0,150		Пудинг из творога и риса	42,22	
1	1	5	26	30		Соус молочный сладкий	2,15	
1	-	12	51	0,120		Сок натуральный	10,20	
							54,57	
62	59	141	1 199					132,50

Пищевая ценность					Выход	Источник	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
Завтрак								
-	2	7	49	0,050		Пюре свекольно-яблочное	2,55	
18	31	2	268	0,150		Омлет на натуральном молоке	23,20	
-	-	-	3	25		Бутерброды с маслом	5,52	
-	-	10	40	180		Чай с сахаром	0,72	
							31,99	
Обед								
1	3	8	60	0,180		Щи из свежей капусты со сметаной	4,60	
8	12	24	243	0,170		Жаркое по-домашнему из мяса кур	26,73	
2	1	17	86	40		Хлеб пшеничный 1	2,05	
3	1	22	95	50		Хлеб ржаной	2,35	
15	-	15	58	0,150		Компот морковно-яблочный	3,26	
							38,99	
Второй завтрак								
4	4	6	80	0,150		Варенец	16,18	
							16,18	
Полдник								
15	14	34	313	0,170		Пудинг из творога и риса	48,67	
1	1	7	37	40		Соус молочный сладкий	2,84	
1	-	12	51	0,120		Сок натуральный	10,20	
							61,71	
69	68	165	1 383					148,87

