

29 декабря 2025 г.

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	Варец	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

Меню Сад

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
						<u>31,99</u>

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	Варец	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

