

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	12.03.26
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			

Завтрак

1	-	9	45	20	Хлеб пшеничный	-
6	6	26	174	200	Каша ячневая молочная	-
3	2	16	92	150	Кофейный напиток злаковый на молоке	-
10	9	51	312			-

Второй завтрак

1	-	9	41	80	Сок фруктовый	-
1	-	9	41			-

Обед

-	3	9	61	40	Салат из моркови и изюма	-
4	1	19	100	150	Суп гороховый с гренками	-
13	7	13	173	180	Ленивые голубцы в томатном соусе	-
-	-	22	85	150	Компот из свежих яблок и лимонов	-
5	1	37	178	20/15	Хлеб пшеничный, ржаной	-
23	12	101	598			-

Уплотненный полдник

5	9	16	164	20/15	Хлеб пшеничный с кабачковой икрой	-
4	8	5	111	80	Суфле из яиц	-
-	-	13	48	180	Чай с сахаром	-
-	-	-	-	0,003	Соль йодированная	-
10	17	34	323			-
43	38	195	1 273			-

Руководитель Седых Е.Н.

Калькулятор Исаева И.В.



Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	12.03.26.
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			

Завтрак

2	-	14	68	30	Хлеб пшеничный	-
7	8	32	223	250	Каша ячневая молочная	-
3	3	19	111	180	Кофейный напиток злаковый на молоке	-
13	11	65	401			-

Второй завтрак

1	-	10	43	100	Сок фруктовый	-
1	-	10	43			-

Обед

1	4	12	80	50	Салат из моркови и изюма	-
7	2	29	159	250	Суп гороховый с гренками	-
16	8	18	211	200	Ленивые голубцы в томатном соусе	-
-	-	22	85	150	Компот из свежих яблок и лимонов	-
6	1	46	220	25/20	Хлеб пшеничный, ржаной	-
30	15	128	755			-

Уплотненный полдник

5	10	28	306	30/20	Хлеб пшеничный с кабачковой икрой	-
6	10	6	137	95	Суфле из яиц	-
-	-	14	53	200	Чай с сахаром	-
-	-	-	-	0,005	Соль йодированная	-
11	20	49	496			-
54	46	252	1 695			-

Руководитель

Седых Е.Н.

Калькулятор

Исаева И.В.

