

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	31.03.20.
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			

Завтрак

2	5	10	92	20/3/6	Бутерброд с маслом и сыром	-
6	6	27	179	200	Каша "Дружба" молочная	-
4	3	17	105	150	Какао на молоке	-
11	15	54	376			-

Второй завтрак

1	-	23	92	100	Яблоки свежие	-
1	-	23	92			-

Обед

1	3	9	58	40	Салат из свеклы с черносливом	-
4	3	17	99	150	Суп с домашней лапшой	-
9	12	7	177	70	Котлеты из мяса кур с молочным соусом	-
3	5	20	128	150	Картофельное пюре	-
-	2	2	31	30	Соус сметанный с томатом	-
1	-	20	76	150	Компот из кураги	-
5	1	37	178	20/15	Хлеб пшеничный, ржаной	-
22	26	111	748			-

Уплотненный полдник

5	9	16	164	20/15	Хлеб пшеничный с кабачковой икрой	-
6	10	27	214	130	Макароны запечённые с яйцом	-
-	-	13	48	180	Чай с сахаром	-
-	-	-	-	0,003	Соль йодированная	-
11	19	56	427			-
45	60	244	1 642			-

Руководитель

Седых Е.Н.

Калькулятор

Исаева И.В.



Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	31.03.16
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			

Завтрак

3	6	15	128	30/3/10	Бутерброд с маслом и сыром	-
7	8	33	225	250	Каша "Дружба" молочная	-
4	4	20	127	180	Какао на молоке	-
14	19	68	480			-

Второй завтрак

1	-	23	92	100	Яблоки свежие	-
1	-	23	92			-

Обед

1	4	12	80	50	Салат из свеклы с черносливом	-
3	2	20	116	250	Суп с домашней лапшой	-
10	14	9	202	80	Котлеты из мяса кур с молочным соусом	-
3	6	23	148	170	Картофельное пюре	-
-	3	3	40	40	Соус сметанный с томатом	-
-	-	20	77	150	Компот из сухофруктов и яблок	-
6	1	46	220	25/20	Хлеб пшеничный, ржаной	-
23	30	132	882			-

Уплотненный полдник

5	10	28	306	30/20	Хлеб пшеничный с кабачковой икрой	-
7	12	37	279	160	Макароны запечённые с яйцом	-
-	-	14	53	200	Чай с сахаром	-
-	-	-	-	5	Соль	-
13	22	79	638			-
51	71	302	2 092			-

Руководитель

Седых Е.Н.

Калькулятор

Исаева И.В.

