

# 

| Пищевая ценность |      |          |      | Выход | Наименование блюда | 18.12.25. |
|------------------|------|----------|------|-------|--------------------|-----------|
| Белки            | Жиры | Углеводы | ККал |       |                    |           |

### Завтрак

|   |   |    |     |     |                                     |   |
|---|---|----|-----|-----|-------------------------------------|---|
| 1 | - | 9  | 45  | 20  | Хлеб пшеничный                      | - |
| 4 | 6 | 3  | 77  | 65  | Омлет с зелёным горошком            | - |
| 3 | 2 | 16 | 92  | 150 | Кофейный напиток злаковый на молоке | - |
| 8 | 8 | 27 | 214 |     |                                     | - |

### Второй завтрак

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

### Обед

|    |    |     |     |       |                                                       |   |
|----|----|-----|-----|-------|-------------------------------------------------------|---|
| -  | 3  | 3   | 37  | 40    | Салат витаминный                                      | - |
| 1  | 2  | 10  | 65  | 150   | Борщ красный со сметаной                              | - |
| 9  | 8  | 3   | 119 | 70    | Гуляш из отварного мяса кур в молочно-сметанном соусе | - |
| 4  | 4  | 22  | 138 | 80    | Каша гречневая рассыпчатая                            | - |
| -  | -  | 28  | 106 | 150   | Компот из апельсина и лимонов                         | - |
| 5  | 1  | 37  | 178 | 20/15 | Хлеб пшеничный, ржаной                                | - |
| 20 | 18 | 103 | 643 |       |                                                       | - |

### Уплотненный полдник

|    |    |     |       |     |                    |   |
|----|----|-----|-------|-----|--------------------|---|
| 1  | -  | 9   | 45    | 20  | Хлеб пшеничный     | - |
| 3  | 4  | 26  | 145   | 130 | Картофель в молоке | - |
| -  | -  | 13  | 48    | 180 | Чай с сахаром      | - |
| -  | -  | -   | -     | 10  | Печенье            | - |
| -  | -  | -   | -     | 3   | Соль               | - |
| 5  | 4  | 48  | 238   |     |                    | - |
| 33 | 31 | 188 | 1 136 |     |                    | - |

Руководитель

Седых Е.Н.

Калькулятор

Исаева И.В.



# 

| Пищевая ценность |      |          |      | Выход | Наименование блюда | 18.12.25 |
|------------------|------|----------|------|-------|--------------------|----------|
| Белки            | Жиры | Углеводы | ККал |       |                    |          |

### Завтрак

|    |    |    |     |     |                                     |   |
|----|----|----|-----|-----|-------------------------------------|---|
| 2  | -  | 14 | 68  | 30  | Хлеб пшеничный                      | - |
| 6  | 8  | 4  | 111 | 100 | Омлет с зелёным горошком            | - |
| 3  | 3  | 19 | 111 | 180 | Кофейный напиток злаковый на молоке | - |
| 11 | 11 | 36 | 289 |     |                                     | - |

### Второй завтрак

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

### Обед

|    |    |     |     |       |                                                       |   |
|----|----|-----|-----|-------|-------------------------------------------------------|---|
| -  | 4  | 4   | 48  | 50    | Салат витаминный                                      | - |
| 2  | 5  | 18  | 118 | 250   | Борщ красный со сметаной                              | - |
| 10 | 9  | 3   | 133 | 80    | Гуляш из отварного мяса кур в молочно-сметанном соусе | - |
| 5  | 6  | 27  | 172 | 100   | Каша гречневая рассыпчатая                            | - |
| -  | -  | 28  | 106 | 150   | Компот из апельсина и лимонов                         | - |
| 6  | 1  | 46  | 220 | 25/20 | Хлеб пшеничный, ржаной                                | - |
| 24 | 24 | 126 | 796 |       |                                                       | - |

### Уплотненный полдник

|    |    |     |       |     |                    |   |
|----|----|-----|-------|-----|--------------------|---|
| 2  | -  | 14  | 68    | 30  | Хлеб пшеничный     | - |
| 4  | 5  | 29  | 166   | 150 | Картофель в молоке | - |
| -  | -  | 14  | 53    | 200 | Чай с сахаром      | - |
| -  | -  | -   | -     | 20  | Печенье            | - |
| -  | -  | -   | -     | 5   | Соль               | - |
| 6  | 5  | 57  | 287   |     |                    | - |
| 41 | 40 | 229 | 1 415 |     |                    | - |

Руководитель

Седых Е.Н.

Калькулятор

Исаева И.В.

