

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	19.12.25.
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			

Завтрак

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

Второй завтрак

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

Обед

1	3	1	29	40	Салат из свежих овощей	-
4	2	9	68	150	Суп с рыбными фрикадельками	-
6	3	4	69	60	Кнели рыбные	-
12	7	31	233	120	Гороховое пюре	-
-	1	2	21	30	Соус томатный	-
-	-	21	83	150	Кисель из свежих ягод	-
5	1	37	178	20/15	Хлеб пшеничный, ржаной	-
28	17	106	681			-

Уплотненный полдник

1	-	9	45	20	Хлеб пшеничный	-
14	10	22	227	120	Вареники ленивые	-
-	2	1	27	30	Соус сметанный	-
5	5	7	96	150	Йогурт питьевой	-
-	-	-	-	0,003	Соль йодированная	-
21	17	40	395			-
61	49	208	1 493			-

Руководитель

Седых Е.Н.

Калькулятор

Исаева И.В.



Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	19.12.25
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			

Завтрак

3	6	15	128	30/3/10	Бутерброд с маслом и сыром	-
7	8	33	225	250	Каша сборная молочная	-
4	4	20	127	180	Какао на молоке	-
14	18	68	480			-

Второй завтрак

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

Обед

1	3	5	52	50	Салат из свежей капуста,огурцов	-
7	3	15	115	250	Суп с рыбными фрикадельками	-
9	5	6	106	90	Кнели рыбные	-
17	7	44	301	150	Гороховое пюре	-
-	2	3	33	40	Соус томатный	-
-	-	21	83	150	Кисель из свежих ягод	-
6	1	46	220	25/20	Хлеб пшеничный, ржаной	-
40	23	139	909			-

Уплотненный полдник

2	-	14	68	30	Хлеб пшеничный	-
17	12	28	284	150	Вареники ленивые	-
-	3	1	35	40	Соус сметанный	-
6	6	9	115	180	Йогурт питьевой	-
-	-	-	-	0,005	Соль йодированная	-
26	22	52	502			-
81	63	269	1 935			-

Руководитель

Седых Е.Н.

Калькулятор

Исаева И.В.

