

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	21.03.25.
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			

Завтрак

2	5	10	92	20/3	Бутерброд с маслом	-
5	6	27	179	200	Каша рисовая молочная	-
4	3	17	105	150	Какао на молоке	-
11	14	54	376			-

Второй завтрак

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

Обед

-	3	2	40	40	Салат из квашеной капусты и яблок	-
3	1	6	48	150	Суп картофельный с рыбой	-
6	4	6	84	50	Биточки рыбные	-
3	5	28	162	100	Макароны отварные с маслом	-
-	1	2	21	30	Соус томатный	-
-	-	21	83	150	Кисель из свежих ягод	-
5	1	37	178	20/15	Хлеб пшеничный, ржаной	-
-	-	-	-	0,001	Лавровый лист	-
19	15	103	616			-

Уплотненный полдник

1	-	9	45	20	Хлеб пшеничный	-
3	3	20	114	150	Рагу овощное	-
-	-	13	48	180	Чай с сахаром	-
-	-	-	-	10	Вафли	-
-	-	-	-	3	Соль	-
8	14	42	318			-
39	43	209	1 351			-

Руководитель

Седых Е.Н.

Калькулятор

Исаева И.В.



Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	21.03.15.
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			

Завтрак

3	6	15	128	30/3	Бутерброд с маслом	-
6	8	34	223	250	Каша рисовая молочная	-
4	4	20	127	180	Какао на молоке	-
14	18	70	478			-

Второй завтрак

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

Обед

-	4	4	53	50	Салат из квашеной капусты и яблок	-
5	2	11	76	250	Суп картофельный с рыбой	-
12	6	9	141	75	Биточки рыбные	-
5	7	42	243	150	Макароны отварные с маслом	-
-	2	3	33	40	Соус томатный	-
-	-	21	83	150	Кисель из свежих ягод	-
6	1	46	220	25/20	Хлеб пшеничный, ржаной	-
-	-	-	-	0,002	Лавровый лист	-
29	23	135	848			-

Уплотненный полдник

2	-	14	68	30	Хлеб пшеничный	-
3	4	24	136	180	Рагу овощное	-
-	-	14	53	200	Чай с сахаром	-
-	-	-	-	20	Вафли	-
-	-	-	-	5	Соль	-
10	14	52	368			-
53	55	267	1 737			-

Руководитель

Седых Е.Н.

Калькулятор

Исаева И.В.

