

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	21.10.25
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			

Завтрак

1	-	9	45	20	Хлеб пшеничный	-
6	9	21	189	200	Каша манная молочная	-
2	2	17	92	180	Чай с молоком	-
10	11	47	326			-

Второй завтрак

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

Обед

-	3	5	47	40	Салат из зелёного горошка и кукурузы	-
1	2	9	58	150	Рассольник домашний со сметаной	-
11	15	19	254	170	Мясо тушёное с овощами	-
-	-	22	85	150	Компот из свежих яблок и лимонов	-
5	1	37	178	20/15	Хлеб пшеничный, ржаной	-
18	22	91	623			-

Уплотненный полдник

1	-	9	45	20	Хлеб пшеничный	-
13	16	25	308	150	Запеканка творожная с вермишелью	-
-	-	8	33	30	Соус из кураги	-
-	-	13	48	180	Чай с сахаром	-
-	-	-	-	0,003	Соль йодированная	-
15	16	55	434			-
44	49	203	1 424			-

Руководитель

Седых Е.Н.

Калькулятор

Исаева И.В.



Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	21.10.25
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			

Завтрак

2	-	14	68	30	Хлеб пшеничный	-
6	9	22	204	250	Каша манная молочная	-
2	2	19	100	200	Чай с молоком	-
11	12	55	371			-

Второй завтрак

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

Обед

-	3	5	47	50	Салат из зелёного горошка и кукурузы	-
2	5	14	104	250	Рассольник домашний со сметаной	-
13	19	23	306	200	Мясо тушёное с овощами	-
-	-	22	85	150	Компот из свежих яблок и лимонов	-
6	1	46	220	25/20	Хлеб пшеничный, ржаной	-
22	28	110	762			-

Уплотненный полдник

2	-	14	68	30	Хлеб пшеничный	-
20	25	38	447	200	Запеканка творожная с вермишелью	-
-	-	11	44	40	Соус из кураги	-
-	-	14	53	200	Чай с сахаром	-
-	-	-	-	0,005	Соль йодированная	-
22	25	77	612			-
56	64	252	1 788			-

Руководитель

Седых Е.Н.

Калькулятор

Исаева И.В.

