

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	28.05.26
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

1	3	1	29	40	Салат из свежих овощей	-
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	101	635			-

Уплотненный полдник

1	-	9	45	20	Хлеб пшеничный	-
3	4	26	145	130	Картофель в молоке	-
-	-	13	48	180	Чай с сахаром	-
-	-	-	-	10	Вафли	-
-	-	-	-	3	Соль	-
5	4	48	238			-
33	31	186	1 128			-



Седых Е.Н.

Исаева И.В.

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	28.05.26
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

1	3	1	37	50	Салат из свежих овощей	-
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	123	785			-

Уплотненный полдник

2	-	14	68	30	Хлеб пшеничный	-
4	5	29	166	150	Картофель в молоке	-
-	-	14	53	200	Чай с сахаром	-
-	-	-	-	20	Печенье	-
-	-	-	-	0,005	Соль йодированная	-
6	5	57	287			-
42	40	227	1 404			-

Руководитель

Седых Е.Н.

Калькулятор

Исаева И.В.

