

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	30.06.20
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			

Завтрак

1	-	9	45	20	Хлеб пшеничный	-
5	7	25	178	200	Каша пшеничная молочная	-
2	2	17	92	180	Чай с молоком	-
9	9	51	315			-

Второй завтрак

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

Обед

-	1	-	13	20	Салат из солёных огурцов	-
1	2	7	50	150	Щи из свежей капусты со сметаной	-
9	13	24	249	150	Плов с мясом	-
-	-	20	77	150	Компот из сухофруктов и яблок	-
5	1	37	178	20/15	Хлеб пшеничный, ржаной	-
16	18	88	568			-

Уплотненный полдник

1	-	9	45	20	Хлеб пшеничный	-
2	5	12	100	120	Пудинг творожно-морковный	-
1	1	8	50	15	Молоко сгущенное	-
5	5	7	96	150	Йогурт питьевой	-
-	-	-	-	3	Соль	-
9	12	37	292			-
35	39	186	1 215			-

Руководитель

Седых Е.Н.

Калькулятор

Исаева И.В.



Меню Сад

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	30.06.26.
Белки	Жиры	Углеводы	ККал			

Завтрак

2	-	14	68	30	Хлеб пшеничный	-
6	9	33	229	250	Каша пшённая молочная	-
2	2	19	100	200	Чай с молоком	-
11	11	66	397			-

Второй завтрак

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

Обед

-	2	-	18	25	Салат из солёных огурцов	-
2	5	11	91	250	Щи из свежей капусты со сметаной	-
13	19	36	361	200	Плов с мясом	-
-	-	20	77	150	Компот из сухофруктов и яблок	-
6	1	46	220	25/20	Хлеб пшеничный, ржаной	-
22	27	114	766			-

Уплотненный полдник

2	-	14	68	30	Хлеб пшеничный	-
16	13	26	280	150	Пудинг творожно-морковный	-
1	2	11	67	20	Молоко сгущённое	-
6	6	9	115	180	Йогурт питьевой	-
-	-	-	-	5	Соль	-
25	21	60	530			-
58	59	249	1 735			-

Руководитель

Седых Е.Н.

Калькулятор

Исаева И.В.

