

Меню САД 5 день

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углебы	ККал			

Завтрак

1.52	0.58	13.72	66	.020/005	Бутерброд с повидлом	3-98
4.19	4.73	14.81	118	.150	Суп молочный с	11-95
0.24	0.06	6.52	26	.180	Чай с лимоном и сахаром	2-98
6	5	35	210			18-91

завтрак2

0.4	0	9.49	13	.100	Напиток из шиповника	2-67
0	0	9	13			2-67

Обед

0.8	1.75	4.6	47	.050	Салат "Ералаш"	3-61
4.22	3.98	14.36	110	.180	Суп картофельный с	4-21
5.82	5.26	28.6	188	.100	Каша гречневая	6-51
21.15	23	71.72	582	.050	Котлета из грудки	15-25
0.14	0.14	9.82	40	.180	Компот из свежих яблок	8-08
1.42	0.2	9.22	45	.020	Хлеб " Урожайный"	1-25
1.52	0.18	9.68	46	.020	Хлеб пшеничный	1-53
0.25	0.62	1.93	14	.030	Соус красный основной	0-70
35	35	150	1072			41-14

Полдник

3.68	7.93	31.02	210	.050	Булочка Домашняя	3-96
4.2	4.8	6.15	88	.150	Кефир	17-09
8	13	37	298			21-05

Ужин

3.06	4.99	21.47	158	.120	Картофель отварной	6-61
18.57	16.18	62	460	.050	Биточки рыбные	15-45
0.18	0.08	6.74	29	.180	Чай с яблоком и сахаром	3-39
1.52	0.18	9.68	46	.020	Хлеб пшеничный	1-53
0.71	0.1	4.61	22	.020	Хлеб " Урожайный"	1-25
0.39	3.77	1.49	41	.030	Соус сметанный с	2-87
24	25	106	756			31-10

Руководитель
Калькулятор

Голыжкова Н.Н.
Першина Е.Г.



Меню ЯСЛИ 5 день

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевы	ККал			

Завтрак

1.52	0.58	13.72	66	.020/005	Бутерброд с повидлом	3-98
4.19	4.73	14.81	118	.130	Суп молочный с	10-35
0.24	0.06	6.52	26	.150	Чай с лимоном и сахаром	2-48
6	5	35	210			16-81

завтрак2

0.4	0	9.49	13	.100	Напиток из шиповника	2-67
0	0	9	13			2-67

Обед

0.8	1.75	4.6	47	.030	Салат "Ералаш"	2-16
4.22	3.98	14.36	110	.150	Суп картофельный с	3-51
5.82	5.26	28.6	188	.100	Каша гречневая	6-51
21.15	23	71.72	582	.050	Котлета из грудки	15-25
0.14	0.14	9.82	40	.150	Компот из свежих яблок	6-73
1.42	0.2	9.22	45	.010	Хлеб "Урожайный"	0-63
1.52	0.18	9.68	46	.020	Хлеб пшеничный	1-53
0.25	0.62	1.93	14	.020	Соус красный основной	0-47
35	35	150	1072			36-79

Полдник

3.68	7.93	31.02	210	.050	Булочка Домашняя	3-96
4.2	4.8	6.15	88	.100	Кефир	11-40
8	13	37	298			15-36

Ужин

3.06	4.99	21.47	158	.100	Картофель отварной	5-50
18.57	16.18	62	460	.050	Биточки рыбные	15-45
0.18	0.08	6.74	29	.150	Чай с яблоком и сахаром	2-82
1.52	0.18	9.68	46	.020	Хлеб пшеничный	1-53
0.71	0.1	4.61	22	.010	Хлеб "Урожайный"	0-63
0.39	3.77	1.49	41	.020	Соус сметанный с	1-91
24	25	106	756			27-84

Руководитель

Калькулятор

Томлякова Н.Н.

Першина ЕГ



Меню ОБЗ 5 день

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	Ккал			

Завтрак

4.19	4.73	14.81	118	.150	Суп молочный с	11-95
0.24	0.06	6.52	26	.180	Чай с лимоном и сахаром	2-98
1.52	0.58	13.72	66	.020/.010	Бутерброд с повидлом	4-97
6	5	35	210			19-90

завтрак2

0.68	0.68	16.66	76	.180	Яблоко	33-13
1	1	17	76			33-13

Обед

0.8	1.75	4.6	47	.050	Салат "Ералаш"	3-61
4.22	3.98	14.36	110	.180/20	Суп картофельный с	25-38
5.82	5.26	28.6	188	.120	Каша гречневая	7-82
21.15	23	71.72	582	.070	Котлета из грудки	21-36
0.14	0.14	9.82	40	.180	Компот из свежих яблок	8-08
1.52	0.18	9.68	46	.020	Хлеб пшеничный	1-53
1.42	0.2	9.22	45	.020	Хлеб " Урожайный"	1-25
0.25	0.62	1.93	14	.030	Соус красный основной	0-70
35	35	150	1072			69-73

Полдник

3.68	7.93	31.02	210	.050	Булочка Домашняя	3-96
4.2	4.8	6.15	88	.200	Кефир	22-79
8	13	37	298			26-75

Ужин

3.06	4.99	21.47	158	.150	Картофель отварной	8-26
18.57	16.18	62	460	.070	Биточки рыбные	21-63
0.18	0.08	6.74	29	.180	Чай с яблоком и сахаром	3-39
1.52	0.18	9.68	46	.020	Хлеб пшеничный	1-53
0.71	0.1	4.61	22	.020	Хлеб " Урожайный"	1-25
0.39	3.77	1.49	41	.030	Соус сметанный с	2-87
7.2	9.2	59.2	328	.080/1шт.	Печенье бонди	43=
32	34	165	1084			81-93

Руководитель

Гомзякова Н.Н.

Калькулятор

Першина Е.Г.