

#

Меню ЯСЛИ 5 день

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углева	ККал			

Завтрак

4.19	4.73	14.81	118	.130	Суп молочный с макаронными изделиями	10-28
0.24	0.06	6.52	26	.150	Чай с лимоном и сахаром	2=
1.52	0.58	13.72	66	.020/.005	Бутерброд с повидлом	4-04
6	5	35	210			16-32

завтрак2

0.4	0	9.49	13	.100	Напиток из шиповника	3-39
0	0	9	13			3-39

Обед

0.5	5.08	3.58	62	.030	Салат из моркови и яблок	3-41
4.22	3.98	14.36	110	.150	Суп картофельный с горохом	3-49
5.82	5.26	28.6	188	.100	Каша гречневая	5-35
21.15	23	71.72	582	.050	Котлета из грудки	14-31
0.14	0.14	9.82	40	.150	Компот из свежих яблок	5-62
1.42	0.2	9.22	45	.010	Хлеб " Урожайный"	0-65
1.52	0.18	9.68	46	.020	Хлеб пшеничный	1-56
0.25	0.62	1.93	14	.020	Соус красный основной	0-39
35	38	149	1087			34-78

Полдник

3.4	4.78	30.33	177	.050	Булочка " Российская"	3-48
3.64	4.16	5.33	77	.120	Кефир	13-68
7	9	36	254			17-16

Ужин

3.06	4.99	21.47	158	.150	Картофель отварной	9-33
18.57	16.18	62	460	.050	Биточки рыбные	12-86
0.18	0.08	6.74	29	.120	Чай с яблоком и сахаром	1-83
1.52	0.18	9.68	46	.020	Хлеб пшеничный	1-56
0.71	0.1	4.61	22	.010	Хлеб " Урожайный"	0-65
0.39	3.77	1.49	41	.020	Соус сметанный с томатом	1-87
24	25	106	756			28-10

Руководитель:

Гомзякова Н.Н.

Калькулятор:

Першина ЕГ

Меню ОВЗ 5 день

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость
Белки	Жиры	Углевод	ККал			питания

Завтрак

4.19	4.73	14.81	118	.150	Суп молочный с макаронными изделиями	11-86
0.24	0.06	6.52	26	.180	Чай с лимоном и сахаром	2-40
1.52	0.58	13.72	66	.020/.010	Бутерброд с повидлом	4-92
6	5	35	210			19-18

завтрак2

1	0	18.2	76	.200/шт.	Сок фркутовый	140=
1	0	18	76			140=

Обед

0.5	5.08	3.58	62	.050	Салат из моркови и яблок	5-68
4.22	3.98	14.36	110	.180/20	Суп картофельный с горохом и фрикад.	25-44
5.82	5.26	28.6	188	.150	Каша гречневая	8-02
21.15	23	71.72	582	.070	Котлета из грудки	20-03
0.14	0.14	9.82	40	.180	Компот из свежих яблок	6-74
1.52	0.18	9.68	46	.020	Хлеб пшеничный	1-56
1.42	0.2	9.22	45	.020	Хлеб " Урожайный"	1-29
0.25	0.62	1.93	14	.030	Соус красный основной	0-59
35	38	149	1087			69-35

Полдник

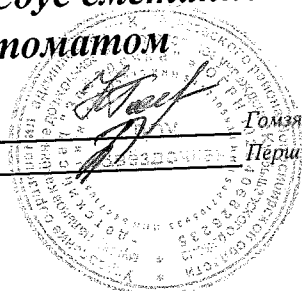
3.4	4.78	30.33	177	.050	Булочка " Российская"	3-48
3.64	4.16	5.33	77	.200	Кефир	22-79
7	9	36	254			26-27

Ужин

3.06	4.99	21.47	158	.150	Картофель отварной	9-33
18.57	16.18	62	460	.070	Биточки рыбные	18-01
0.18	0.08	6.74	29	.180	Чай с яблоком и сахаром	2-74
0.63	0	11.38	75	.125/шт.	Пюре фруктовое	35=
1.52	0.18	9.68	46	.020	Хлеб пшеничный	1-56
0.71	0.1	4.61	22	.020	Хлеб " Урожайный"	1-29
0.39	3.77	1.49	41	.030	Соус сметанный с томатом	2-81
25	25	117	831			70-74

Руководитель

Калькулятор



Гомзякова Н.Н.

Першина Е.Г.