

Меню САД 3 день

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			

Завтрак

2.65	2.03	10.28	71	.020/005	Бутерброд с сыром	7-27
7.17	10.7	2.15	132	.100	Омлет натуральный	16-11
0.18	0	9.91	37	.180	Чай с сахаром	1-13
10	13	22	240			24-51

завтрак2

0.4	0.4	9.8	45	.100	Яблоко	18-41
0	0	10	45			18-41

Обед

0.83	2.82	4.33	46	.050	Салат "Популярный"	5-53
2.78	5.07	15.79	120	.180/005	Суп "Кудрявый" со	6-95
2.26	4.72	12.26	88	.100	Капуста тушеная	9-63
4.65	11.13	4.53	136	.050	Биточки по Московски	32-54
0.49	0	16.32	69	.180	Компот из смеси	3-29
1.42	0.2	9.22	45	.020	Хлеб "Урожайный"	1-25
1.52	0.18	9.68	46	.020	Хлеб пшеничный	1-53
14	24	72	550			60-72

Полдник

4.39	7.21	30.08	203	.050	Крендель сахарный	10-45
4.2	4.8	6.15	88	.150	Кефир	17-09
9	12	36	291			27-54

Ужин

0.27	0	15.14	59	.180	Компот из изюма	4-21
0.71	0.1	4.61	22	.020	Хлеб "Урожайный"	1-25
1.52	0.18	9.68	46	.020	Хлеб пшеничный	1-53
2.12	5.7	5.85	82	.150	Каша овсяная молочная	12-36
5	6	35	209			19-35

Руководитель _____ Омзякова Н.Н.
 Калькулятор _____ Бершина Е.Г.



Меню ЯСЛИ 3 день

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевд	ККал			
<u>Завтрак</u>						
2.65	2.03	10.28	71	.020/005	Бутерброд с сыром	7-27
7.17	10.7	2.15	132	.080	Омлет натуральный	12-89
0.18	0	9.91	37	.150	Чай с сахаром	0-95
10	13	22	240			21-11
<u>завтрак2</u>						
0.4	0.4	9.8	45	.080	Яблоко	14-73
0	0	10	45			14-73
<u>Обед</u>						
0.83	2.82	4.33	46	.030	Салат " Популярный"	3-32
2.78	5.07	15.79	120	.150/005	Суп "Кудрявый" со	6-04
2.26	4.72	12.26	88	.100	Капуста тушеная	9-63
4.65	11.13	4.53	136	.050	Биточки по Московски	32-54
0.49	0	16.32	69	.150	Компот из смеси	2-74
1.42	0.2	9.22	45	.010	Хлеб " Урожайный"	0-63
1.52	0.18	9.68	46	.020	Хлеб пшеничный	1-53
14	24	72	550			56-43
<u>Полдник</u>						
4.39	7.21	30.08	203	.050	Крендель сахарный	10-45
4.2	4.8	6.15	88	.100	Кефир	11-40
9	12	36	291			21-85
<u>Ужин</u>						
0.27	0	15.14	59	.150	Компот из изюма	3-51
0.71	0.1	4.61	22	.010	Хлеб " Урожайный"	0-63
1.52	0.18	9.68	46	.020	Хлеб пшеничный	1-53
2.12	5.7	5.85	82	.130	Каша жидкая молочная	10-71
5	6	35	209			16-38

Руководитель

Гомзякова Н.Н.

Калькулятор

Першина ЕГ



