

Меню для родителей

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская ценность	С	№ рецептуры
Если 12 часов								
16 января 2025 г.								
Завтрак	КАША "ячневая" молочная вязкая	150,00	5,29	3,48	19,70	131,25	0,47	Пермь 2011. № 35
	ЧАЙ С МОЛОКОМ 2	160,00	1,66	0,02	11,11	51,29	0,70	Пермь 2011. № 6
	Бутерброд с повидлом	40,00	1,81	2,86	20,04	113,45	0,07	Могильный, Тутельян 2016. № 19
	Итого	350,00	8,76	6,36	50,85	296,00	1,25	
Второй завтрак	Компот из смеси сухофруктов	100,00	0,28	0,00	13,70	55,92	0,08	Пермь 2011. № 399
	Итого	100,00	0,28	0,00	13,70	55,92	0,08	
Обед	Свекольник вегетарианский	150,00	1,16	3,80	6,03	62,50	12,89	Пермь 2004. № 34
	Рыба, Тушенная в сметанном соусе	60,00	6,61	5,77	2,40	87,99	1,36	Пермь 2004. № 143
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150,00	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	Могильный, Тутельян 2010. № 12
	Хлеб "Целебный"	40,00	2,80	0,40	18,40	88,00	0,00	Пермь 2004. № 10
	Салат из капусты с морковью	30,00	1,33	3,70	8,52	73,18	11,84	Пермь 2011. № 3
	Картофель отварной	110,00	2,95	3,36	28,82	155,58	29,26	Могильный, Тутельян 2010. № 318
	Итого	540,00	15,17	17,05	85,00	552,01	55,65	
Ужин	Омлет натуральный	140,00	12,54	17,88	2,58	221,42	1,08	Пермь 2011. № 188
	Батон "Умница"	20,00	1,35	0,47	9,22	46,60	0,00	Пермь 2004. № 10
	ЧАЙ СЛАБОСЛАДКИЙ 2	150,00	0,00	0,00	10,79	21,42	0,42	Пермь 2004. № 0
	Итого	310,00	13,88	18,34	22,60	289,43	1,49	
Итого		1 300,00	38,10	41,75	172,15	1 193,36	58,47	

Меню для родителей

(подпись)

Полулех О Н
(расшифровка подписи)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская ценность	С	№ рецептуры