

10.01.2022



Наименование блюда	выход,г.	белки	жиры	углеводы,г	ЭЦ,ккал.
Завтрак (425)					
Суп молочный с макаронами №77 сб.2015г.	200	20.20	10.31	32.86	349.12
Хлеб пшеничный .сыр	30/6	7.9	475	24.2	172
Чай с сахаром №282 сб,2015г.	200	2.77	0.35	16.91	83.62
Второй завтрак(80)					
сок	150	0.20	0.00	5.20	32.00
Обед(705)					
салат из зеленого горошка №10 сб.2011	60	2.98	5.19	6.25	83.60
Борщ с мясом №55 сб.2015 200/10	200	6.11	7.91	17.90	174.72
Плов из курицы №134 сб 2015г.	220	21.00	27.00	35.80	473.00
Хлеб пшеничный	50	1.65	0.3	8.35	44.2
Компот из смеси сухофруктов №292, сб.2015г.	200	0.92	0.05	50.56	83.25
Полдник(270)					
печенье	30	3.75	5.90	27.20	108.00
кисель № 118 сб. 2011	200	0	0	9.8	40
Ужин 460					
Картофель тушеный № 236 сб.шк. 2011	200/15	18.3	26.2	22.7	402
чай с молоком № 283 сб. 2015г.	200	1.4	1.1	11.3	59
Хлеб пшеничный	30	1.65	0.3	8.35	44.2
итого					2148.71