

12.01.2022г.



Наименование блюда	выход,г.	белки	жиры	углеводы,г	ЭЦ,ккал.
Завтрак (425)					
Каша рисовая молочная №197 сб. шк. 2004г..	200	5	7.8	30.9	215
чай с молоком № 283 сб. 2015г.	200	1.4	1.1	11.3	59
Хлеб пшеничный .сыр	30/6	7.9	475	24.2	172
Второй завтрак(80)					
яблоко	150	0.20	0.00	5.20	32.00
Обед(705)					
салат из свеклы №24 сб.64 2003г.	60	0.8	4.9	4.8	66.00
Суп гороховый №36 сб. 2011	200	13.35	5.22	51.28	293.91
куры отварные № 128 сб.шк.2004	55	17.5	14.7	0.3	203
Каша пшеничная с маслом	150	4.28	3.56	39.89	106.01
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)					
сырники. № 229 сб.2011	110	20.2	14.90	24.50	315.00
Чай с сахаром №282 сб2015г.	200	0.11	0.03	10.00	58.00
Ужин 460					
Омлет №222 сб.2015г.	120	9.12	4.49	29.91	198.78
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					1949.44