

14.01.2022



Утверждаю

заведующий Н.Г. Изотова

Наименование блюда	выход,г.	белки	жиры	углеводы,г	ЭЦ,ккал.
Завтрак (425)					
Каша овсянная "Геркулес" молочная вязкая №184 сб 2	200/5	8.1	9.8	35.6	264
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)					
Суп куриный с морской капустой № 133 сб.2004	200	2.1	4.83	15.74	115.2
Тефтели из говядины (2вар.) №103 сб,2015г.	60	8.20	12.97	10.10	209.95
каша гречневая рассыпчатая №175 сб.шк.2004	150	11.2	7	46.2	296
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
морс	200	0	0	9.8	40
Ужин 460					
Рагу овощное №153 сб.2015г.	200	12.1	14.5	21.1	264
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					1815.4