

31.01.2022г.



Наименование блюда	выход,г.	белки	жиры	углеводы,г.	ЭЦ,ккал.
Завтрак (425)					
Каша ячневая молочная №181 сб. шк.2004г.	200	9.3	7.9	45.7	295
Какао на сгущенном молоке №288 сб.2015г.	200	5.84	4.62	19.55	139.85
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)					
Суп гороховый с мясом№ 268 сб.2011					
	200	13.35	5.22	51.28	293.91
Гуляш № 93 сб. шк.2004					
	70	20.10	20.5	3.20	277
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)					
Шанежка № 267 сб. 2010					
	60	4.6	4.30	28.10	171.00
Чай с сахаром №282 сб,2015г.					
	200	0.1	0.03	9.1	25
Ужин 460					
суп из рыбных консервов №42 сб. 2011					
	200	11.91	10.93	16.09	210.93
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					1745.89