

02.12.2024


 утверждаю  
 заведующий Н.Г. Изотова

Наименование блюда	выход,г	белки	жиры	углеводы,г	ЭЦ,ккал.
<b>Завтрак (425)</b>					
Каша овсяная "Геркулес" молочная №189 сб.2008	180	6,7	9,7	24,4	211
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,37	0,30	14,49	171,67
Чай с сахаром №282 сб,2015г.	200	0,1	0,03	10,1	27,77
<b>Второй завтрак(80)</b>					
напиток из свежих яблок № 302 сб. 2003	150	0,00	0,00	15,00	57,00
<b>Обед(705)</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем №52, сб 2015г.	200/15	1,44	4,14	6,98	171,30
гуляш № 277 сб. 2012	70	21,1	21,3	4,9	196,8
каша гречневая рассыпчатая № 323 сб. 2008	140	5,4	6,5	24,8	279
Хлеб пшеничный	50	1,65	0,3	8,35	44,2
Компот из смеси сухофруктов №292, сб.2015г.	180	0,92	0,05	50,56	83,25
<b>Полдник(270)</b>					
булка домашняя № 257 сб.2004	70	4,3	2,2	40,4	197
Чай с лимоном № 505 сб.2013	200	0,20	0,00	15,00	61,60
<b>Ужин 460</b>					
макаронник с мясом № 118 сб.2006	180	19,98	21,15	33,93	408,6
соус № 348 сб. 2011	10	1,16	4,2	8,18	74,5
Хлеб пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	44,2
морс из ягод № 301 сб. 203	150	0,00	0,00	15,00	57,00
<b>итого</b>					2084,89