

03.03.2025


 Утверждаю:  
 Изотова

заведующий

Наименование блюда	выход,г	белки	жиры	углеводы,г	ЭЦ,ккал.
<b>Завтрак( 365)</b>					
Омлет №78 сб.2011	180	9,24	9,82	2,97	136,92
Чай с сахаром №282 сб,2015г.	180	0,1	0,03	9,1	25
Хлеб пшеничный .сыр	30/6	7,9	475	24,2	172
<b>Второй завтрак (180)</b>					
напиток из свежих яблок №10 ТК	150	0,60	0,60	14,76	66,26
<b>Обед(744)</b>					
Щи из свежей капусты с мясом №52, сб 2015г.	180	1,44	4,14	6,98	171,30
каша пшеничная №177 сб. 2004	130	9	5,1	53	284
Тефтели мясные №286 сб.2011	60	21,32	12,91	14,90	227,2
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(260)</b>					
печенье домашнее №154 сб. 2005	60	3,75	5,90	27,20	181,00
Чай с лимоном № 505 сб.2013	200	0,20	0,00	15,00	61,60
<b>Ужин(450)</b>					
суп с рыбными консервами № 42 № 2011	200	11,90	10,93	16,09	210,93
морс из ягод № 301 сб. 203	200	0,00	0,00	15,00	57,00
Хлеб пшеничный	50	1,65	0,3	8,35	44,2
<b>Итого за прием:</b>					1764,86