

07.03.2024г.



Утверждаю:

заведующий Н.Г. Изотова

Наименование блюда	выход,г	белки	жиры	углеводы,г	ЭЦ,ккал.
<b>Завтрак( 365)</b>					
Каша пшеничная молочная №199 сб.2015г.	180	9.12	4.49	29.91	198.78
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2.37	0.30	14.49	171.67
Чай с сахаром №282 сб,2015г.	180	0.1	0.03	9.1	25
<b>Второй завтрак (180)</b>					
напиток из шиповника № 357 сб. 2012	150	0.10	0.10	15.60	63.90
<b>Обед(744)</b>					
	60	1.83	12.09	7.43	146.30
суп сморской капустой №38 сб2012	180	5.96	8.79	17.51	171.18
гречка рассыпчатая № 323 сб. 2008	140	5.40	6.50	24.8	179.00
Тефтели мясные №286 сб.2011	60	21.32	12.91	14.90	227.2
Компот из смеси сухофруктов №292, сб.2015г.	200	0.92	0.05	50.56	83.25
Хлеб пшеничный	50	1.65	0.3	8.35	44.2
<b>Полдник(260)</b>					
батон №464 сб. 2008	40	2.88	1.68	21.28	112.80
варенец № 401 сб. 2012	200	5.80	5.00	8.40	101.00
<b>Ужин(450)</b>					
рис отварной № 325 сб.2008	140	3.3	5.5	35	202.6
Гуляш из мяса №227 сб. 2012г.	60	21.1	21.3	4.9	196.8
Хлеб пшеничный	30	1.65	0.3	8.35	44.2
Чай с сахаром и с молоком №40 сб.2011	180	3.2	2.8	13.6	77
<b>Итого за прием:</b>					2044.88