

11.03.2024

 Утверждаю:
 заведующий Н.Г. Изотова

| Наименование блюда | выход, г | белки | жиры | углеводы, г | ЭЦ, ккал. |
|---|----------|-------|-------|-------------|-----------|
| Завтрак(365) | | | | | |
| 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. | 180 | 0.1 | 0.03 | 9.1 | 25 |
| Второй завтрак (180) | | | | | |
| сок №10 ТК | 150 | 0.60 | 0.60 | 14.76 | 66.26 |
| Обед(744) | | | | | |
| | | | | | |
| Рассольник с мясом и сметаной №76 сб.2012 | 200 | 5.5 | 4.5 | 4 | 156.5 |
| Макаронные изделия отварные №215, сб.2015г. | 140 | 3.45 | 4.23 | 33.34 | 191.26 |
| Печень по строгановси №126 сб.2015г. | 50/50 | 13.26 | 10.22 | 3.72 | 159.95 |
| соус № 348 сб.2004 | 1.01 | 1.62 | 42.03 | 8.18 | 74.5 |
| 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 |
| Полдник(260) | | | | | |
| печенье домашнее №154 сб. 2005 | 60 | 3.75 | 5.90 | 27.20 | 181.00 |
| кисель из ягод № 301 сб. 203 | 200 | 0.00 | 0.00 | 20.00 | 76.00 |
| Ужин(450) | | | | | |
| | | | | | |
| картофель тушеный по домашнему №133 сб.2008 | 200 | 9.9. | 11.3. | 17.5. | 211.50 |
| Чай с сахаром и с молоком №40 сб.2011 | 180 | 3.2 | 2.8 | 13.6 | 77 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1.65 | 0.3 | 8.35 | 44.2 |
| Итого за прием: | | | | | 1561.79 |