

14.01.2026



Утверждаю:
заведующий Н.Г. Изотова

Наименование блюда	выход, г.	белки	жиры	углеводы, г.	ЭЦ, ккал.
Завтрак(365)					
Каша гречневая молочная №184 сб.2008г.	180	8	9,7	25,4	222,3
Хлеб пшеничный .сыр	30/6	7,9	475	24,2	172
какао на молоке №043 сб. 2011	180	3,80	3,2	15,6	107,00
Второй завтрак (180)					
напиток из свежих яблок № 438 сб. 2008	150	0,10	0,10	14,70	60,30
Обед(744)					
Рассольник с мясом и сметаной №76 сб.2012	180	4,95	4,05	3,6	230,85
гуляш № 277 сб. 2012	70	21,1	21,3	4,9	196,8
Макаронные изделия отварные №215, сб.2015г.	130	3,45	4,23	33,34	191,26
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
Чай с лимоном № 505 сб.2013	200	0,20	0,00	15,00	61,60
соус № 354 сб. 2012	10	1	2	3	37,3
Ужин(450)					
суп с рыбными консервами № 42 № 2011	180	11,90	10,93	16,09	210,93
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:					1919,99