

заведующий Н.Т. жиры углеводы, г

Н. Изотова

Наименование блюда	выход,г	белки	жиры	углеводы,г	ЭЦ,ккал.
Завтрак (425)					
запеканка творожная №224 сб. 2008г.	180	24,74	12,65	22,51	308,76
Хлеб пшеничный .сыр	30/6	7,9	475	24,2	172
Чай с сахаром №282 сб,2015г.	180	0,1	0,03	9,1	25
Второй завтрак(80)					
напиток из свежих яблок № 438 сб. 2008	150	0,10	0,10	14,70	60,30
Обед(705)					
Рассольник с мясом и сметаной №76 сб.2012	180	4,95	4,05	3,6	230,85
Тефтели мясные №286 сб.2011	60	21,32	12,91	14,90	227,2
Макаронные изделия отварные №215, сб.2015г.	140	3,45	4,23	33,34	191,26
соус № 348 сб. 2011	5	0,58	2,1	4,09	37,25
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(270)					
печенье ТК № 018	40	3,8	5,00	43,20	185,00
Чай с лимоном № 505 сб.2013	200	0,20	0,00	15,00	61,60
Ужин 460					
суп гречневый с мясом № 85 сб. 2012	200	5	7,7	11,00	298,7
Хлеб пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	44,2
морс из ягод № 301 сб. 203	200	0,00	0,00	20,00	76,00
итого					2045,57