

15.01.2025


 Утверждаю:  
 заведующий Н.Г.Изотова

Наименование блюда	выход,г	белки	жиры	углеводы,г	ЭЦ,ккал.
<b>Завтрак (425)</b>					
Каша пшеничная молочная №199 сб.2015г.	180	9,12	4,49	29,91	198,78
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(80)</b>					
напиток из шиповника № 357 сб. 2012	150	0,10	0,10	15,60	63,90
<b>Обед(705)</b>					
суп вермишелевый с мясом № 85 сб. 2012	180	5	7,7	11,00	279
рыба тушеная с овощами № 247 сб. 2011	60	5,74	2,89	1,54	255
каша перловая пассыпчатая №158. сб. 2011		2,32	4,29	20,50	322,2
соус № 348 сб. 2011	10	1,16	4,2	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
<b>Полдник(270)</b>					
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
<b>Ужин 460</b>					
Рагу овощное №153 сб.2015г.	200	12,1	14,5	21,1	264
морс из ягод № 301 сб. 203	200	0,00	0,00	20,00	76,00
Хлеб пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	44,2
<b>итого</b>					<b>2148,63</b>