

15.04.2022



Наименование блюда	выход,г.	белки	жиры	углеводы,г	ЭЦ,кал.
<b>Завтрак (425)</b>					
Омлет №222 сб.2015г.	120	9.12	4.49	29.91	198.78
колбаса отварная № 127 сб.шк.2004	50	6.6	13.80	0.51	153
Хлеб пшеничный .сыр	30/6	7.9	475	24.2	172
какао № 288 сб. 2015	200	3.6	3.3	13.7	100
<b>Второй завтрак(80)</b>					
сок	150	0.20	0.00	5.20	32.00
<b>Обед(705)</b>					
Икра кабачковая № 4а сб.2011	50	0.83	12.09	7.75	146.30
Свекольник №43 сб. 2015г.	200	8.57	10.58	18.67	222.47
макаронны отварные № 215 сб. шк.2004	150	5.5	4.2	33.3	196
Гуляш № 93 сб. шк. 2004	70	20.1	20.5	3.20	277
Хлеб пшеничный	50	1.65	0.3	8.35	44.2
Компот из смеси сухофруктов №292, сб.2015г.	200	0.92	0.05	50.56	83.25
<b>Полдник(270)</b>					
батон со сгущенным молоком № 101 сб. 2005	40/25	3.75	1.01	15.27	81.00
Чай с сахаром №282 сб,2015г.	200	0.1	0.03	9.1	25
<b>Ужин 460</b>					
Плов из курицы №134 сб 2015г.	220	21.00	27.00	35.80	473.00
Чай с сахаром с лимоном №284 сб2015г.	200	0.2	0.03	9.30	38.00
Хлеб пшеничный	30	1.65	0.3	8.35	44.2
<b>итого</b>					2286.2