

16.01.2025



 утверждаю
 заведующий Н.Г. Изотова

| Наименование блюда | выход,г | белки | жиры | углеводы,г | ЭЦ,ккал. |
|---|---------|-------|------|------------|----------|
| Завтрак (425) | | | | | |
| Каша манная молочная №194 сб.2015г. | 180 | 5 | 7,43 | 29,67 | 215,06 |
| 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 |
| Второй завтрак(80) | | | | | |
| морс из ягод № 301 сб. 203 | 200 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 76,00 |
| Обед(705) | | | | | |
| Винегрет № 45 сб. 2007 | 60 | 2,04 | 9,27 | 12,66 | 142,2 |
| суп сморской капустой №38 сб2012 | 180 | 5,96 | 8,79 | 17,51 | 171,18 |
| Плов с мясом № 114 сб. 2002 | 200 | 17,7 | 16,5 | 47,9 | 415 |
| Полдник(270) | | | | | |
| 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 |
| Ужин 460 | | | | | |
| печенье домашнее №154 сб. 2005 | 60 | 3,75 | 5,90 | 27,20 | 181,00 |
| йогурт № 401 сб.2012 | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101 |
| итого | | | | | |
| суп гречневый с мясом № 85 сб. 2012 | 180 | 5 | 7,7 | 11,00 | 279 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 44,2 |
| Чай с лимоном № 505 сб.2013 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 61,60 |
| итого | | | | | 2010,69 |