


18.01.2025


 утверждаю  
 заведующий Н.Г. Изотова

Наименование блюда	выход,г	белки жиры		углеводы,г	ЭЦ,ккал.
<b>Завтрак (425)</b>					
Каша манная молочная №194 сб.2015г.	180	5	7,43	29,67	215,06
Какао с молоком ТК № 043	180	3,8	3,20	15,6	107
Хлеб пшеничный .сыр	30/6	7,9	475	24,2	172
<b>Второй завтрак(80)</b>					
напиток из свежих яблок №10 ТК	150	0,60	0,60	14,76	66,26
<b>Обед(705)</b>					
салат из свеклы № 33 сб.2012	60	0,8	2,9	1,5	45,6
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
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>					
Булка домашняя № 464 сб.2008	60	4,32	2,52	31,92	169,20
Чай с сахаром №282 сб,2015г.	180	0,1	0,03	9,1	25
<b>Ужин 460</b>					
Омлет №78 сб.2011	180	9,24	9,82	2,97	136,92
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
<b>итого</b>					1756,47