

20.03.2024

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 и с молоком №40 сб.2011	180	3.2	2.8	13.6	77
Хлеб пшеничный .сыр	30/6	7.9	475	24.2	180
<b>Второй завтрак(80)</b>					
напиток из шиповника № 357 сб. 2012	150	0.10	0.10	15.60	63.90
<b>Обед(705)</b>					
салат из зеленого горошка № 10 сб.2011	60	1.5	2.7	3	40
борщ с мясом №37 сб.2011	180	6.11	7.91	17.9	174.72
плов №114 сб. 2002	200	17.7	16.5	47.9	415
Компот из смеси сухофруктов №292, сб.2015г.	180	0.92	0.05	50.56	83.25
Хлеб пшеничный	50	1.65	0.3	8.35	44.2
<b>Полдник(270)</b>					
печенье домашнее №154 сб. 2005	60	3.75	5.90	27.20	181.00
чай с лимоном № 038 сб. 2012	200	0.12	0.00	8.52	36.00
<b>Ужин 460</b>					
Омлет №78 сб.2011	180	9.24	9.82	2.97	136.92
колбаса №9 сб.2011	50	5.12	8.88	0.6	203
морс из свежих 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>					
					1953.97