

углеводы, г. ЭЦ, ккал.

Наименование блюда	выход, г	белки	жиры	углеводы, г	ЭЦ, ккал.
Завтрак(365)					
Омлет №78 сб.2011	140	9,24	9,82	2,97	136,92
колбаса отварная №9 сб.2011	40	5,12	8,88	0,6	203
Чай с сахаром №282 сб,2015г.	180	0,1	0,03	9,1	25
Хлеб пшеничный	30	7,9	475	24,2	172
Второй завтрак (180)					
напиток из шиповника № 357 сб. 2012	150	0,10	0,10	15,60	63,90
Обед(744)					
салат из свеклы №33 сб.2013	60	0,8	2,9	1,50	45,6
суп сморской капустой №38 сб2012	180	5,96	8,79	17,51	171,18
Плов с мясом №278 сб.2002	200	14,16	13,20	38,32	332,00
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
Полдник(260)					
Батон №464 сб.2008	40	2,88	1,68	21,28	112,8
кисель из ягод № 301 сб. 203	200	0,00	0,00	15,00	57,00
Ужин(450)					
Итого за прием:					1446,85