


07.10.2024


 утверждаю  
 заведующий Н.Г. Изотова

Наименование блюда	выход, г	белки	жиры	углеводы, г	ЭЦ, ккал.
<b>Завтрак (425)</b>					
Каша овсяная "Геркулес" молочная №189 сб.2008	180	6,7	9,7	24,4	211
Хлеб пшеничный .сыр	30/6	7,9	475	24,2	180
Чай с сахаром №282 сб,2015г.	200	0,1	0,03	10,1	27,77
<b>Второй завтрак(80)</b>					
сок №10 ТК	150	0,60	0,60	14,76	66,26
<b>Обед(705)</b>					
свекольник №58 2011	180	2,04	5	14,1	199,2
Тефтели мясные №286 сб.2011	60	21,32	12,91	14,90	227,2
соус № 348 сб. 2011	5	0,58	2,1	4,09	37,25
гречка рассыпчатая № 323 сб. 2008	140	5,40	6,50	24,8	179,00
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
<b>Полдник(270)</b>					
шанежка № 257 сб. 2004	60	4,3	2,20	40,40	297,00
кисель из ягод № 301 сб. 203	200	0,00	0,00	20,00	76,00
<b>Ужин 460</b>					
<b>Итого</b>					1628,13