

20.10.2025


 утверждаю
 заведующий Н.Г. Изотова

	выход,г	белки	жиры	углеводы,г	ЭЦ,ккал.
Завтрак (425)					
Каша овсяная "Геркулес" молочная №189 сб.2008	180	6,7	9,7	24,4	211
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,37	0,30	14,49	171,67
Чай с сахаром №282 сб,2015г.	180	0.11.	0.03.	10.0.	58.0.
Второй завтрак(80)					
напиток из шиповника № 357 сб. 2012	150	0,10	0,10	15,60	63,90
Обед(705)					
салат из зел. Горошка с сол. Огурцом № 25 сб.2011	60	3,94	10,48	19,55	188,40
свекольник № 54 сб. 2020	180	9	21,4	53,3	241,5
тефтели рыбные № 248 сб. 2011	60	9,7	6,47	4,17	177,2
рис отварной №54 сб 2020	130	3,7	4,8	36,5	203,5
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(270)					
пряники ТК № 018	40	3,8	5,00	43,20	185,00
Чай с лимоном № 505 сб.2013	200	0,20	0,00	15,00	61,60
Ужин 460					
Суп крестьянский с крупой №64 сб,2015г.	200	2,19	6,41	11,45	260,90
морс из ягод № 301 сб. 203	150	0,00	0,00	15,00	57,00
Хлеб пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	44,2
итого					1993,32