

21.11.2025


 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.	200	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)					
сельдь с луком № 60 сб. 2008	40	2,7	2,6	0,7	37,00
суп гречневый с мясом № 85 сб. 2012	200	5	7,7	11,00	298,7
Рагу овощное №153 сб.2015г.	200	12,1	14,5	21,1	264
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)					
печеньеТК № 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					
Омлет №54 сб.2020	150/30	19	25,3	2,9	315,8
Чай с сахаром и с молоком №40 сб.2011	180	3,2	2,8	13,6	77
Хлеб пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	44,2
итого					1857,32