

29.10.2024



 утверждаю
 заведующий Н.Г. Изотова

| Наименование блюда | 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 .сыр | 30/6 | 7,9 | 475 | 24,2 | 180 |
| какао на молоке №043 сб. 2011 | 180 | 3,80 | 3,2 | 15,6 | 107,00 |
| Второй завтрак(80) | | | | | |
| напиток из шиповника № 357 сб. 2012 | 150 | 0,10 | 0,10 | 15,60 | 63,90 |
| Обед(705) | | | | | |
| салат из зеленого горошка № 10 сб.2011 | 60 | 1,5 | 2,7 | 3 | 40 |
| свекольник №58 2011 | 180 | 2,04 | 5 | 14,1 | 199,2 |
| рыба тушеная с овощами № 247 сб. 2011 | 60 | 5,74 | 2,89 | 1,54 | 255 |
| рис отварной №325 сб. 2008 | 130 | 3,3 | 5,5 | 35 | 202,6 |
| 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) | | | | | |
| вафли 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 | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Итого | | | | | 1632,75 |