

23.06.2025



Н.Г. Изотова

| Наименование блюда                          | выход, г | белки | жиры  | углеводы, г | ЭЦ, ккал. |
|---------------------------------------------|----------|-------|-------|-------------|-----------|
| <b>Завтрак( 365)</b>                        |          |       |       |             |           |
| каша молочная рисовая № 189 сб. 2008        | 200      | 5,1   | 6,8   | 27,9        | 205,5     |
| Кофейный напиток на молоке №286.сб.2015г.   | 200      | 0,18  | 0,03  | 19,33       | 34,20     |
| Хлеб пшеничный с маслом                     | 30/5     | 2,37  | 0,30  | 14,49       | 171,67    |
|                                             |          |       |       |             |           |
| <b>Второй завтрак (180)</b>                 |          |       |       |             |           |
| сок №10 ТК                                  | 100      | 0,60  | 0,60  | 14,76       | 66,26     |
| <b>Обед(744)</b>                            |          |       |       |             |           |
| щи из свежей капусты с мясом №52, сб 2015г. | 200      | 1,44  | 4,14  | 6,98        | 171,30    |
| Тефтели мясные №286 сб.2011                 | 70       | 21,32 | 12,91 | 14,90       | 227,2     |
| соус № 348 сб. 2011                         | 10       | 1,16  | 4,2   | 8,18        | 74,5      |
| каша пшеничная №177 сб. 2004                | 150      | 9     | 5,1   | 53          | 284       |
| Компот из смеси сухофруктов №292, сб.2015г. | 200      | 0,92  | 0,05  | 50,56       | 83,25     |
| Хлеб пшеничный                              | 50       | 1,65  | 0,3   | 8,35        | 44,2      |
| <b>Полдник(260)</b>                         |          |       |       |             |           |
| Булка домашняя № 464 сб.2008                | 70       | 4,32  | 2,52  | 31,92       | 169,20    |
| Чай с сахаром №282 сб,2015г.                | 200      | 0,1   | 0,03  | 9,1         | 25        |
| <b>Ужин(450)</b>                            |          |       |       |             |           |
|                                             |          |       |       |             |           |
| Омлет №78 сб.2011                           | 120      | 9,24  | 9,82  | 2,97        | 136,92    |
| кисель из ягод № 301 сб. 203                | 200      | 0,00  | 0,00  | 15,00       | 57,00     |
| Хлеб пшеничный                              | 30       | 1,65  | 0,3   | 8,35        | 44,2      |
| <b>Итого за прием:</b>                      |          |       |       |             | 1794,40   |
|                                             |          |       |       |             |           |