

3 день 12 марта

утверждаю заведующий

Стефаненко Е.В

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	С,мл
		всего	всего			
Завтрак(425)						
Суп молочный с крупой овсяной №72, сб.2015	200	4,12	5,2	17,82	184	0
Кофейный напиток №286, сб.2015	200	0,20	0,03	21,48	38,0	0
Хлеб пшеничный с маслом	40/10	1,95	0,50	24,15	136,0	0
Итого за прием	440	2,15	5,73	63,45	358,0	0
Второй завтрак/160/						
Сок фруктовый	100	0,48	0,32	26,08	106,30	3,2
Итого за прием	100	0,48	0,32	26,08	106,30	3,2
Обед/720/						
Салат из свеклы №19, сб.2015г	60	0,88	3,98	12,48	87,42	0
Суп картофельный с фасолью №57, сб.2015г	200	5,02	5,84	322,29	95,82	0
Каша рисовая с маслом	150	4,28	3,56	39,89	106,01	0
Гуляш из отварной говядины №94, сб.2015г.	50	14,77	14,93	3,64	197,84	3,2
Компот из сух-ов №292, сб.2015г	200	0,92	0,05	20,56	83,25	20,5
Хлеб	50	2,64	0,48	13,36	70,71	0
Итого за прием	710	28,51	28,84	412,22	641,05	23,7
Полдник /265/						
вафли	40	3,75	5,9	27,2	108,0	0
Чай с сахаром №282 сб.2015г	200	0,11	0,03	10,0	58,0	0
Итого за прием	240	3,86	5,93	37,2	166	0
Итого за день	1490	35	40,82	538,95	1271,35	26,9