

4 день 13 марта

утверждаю заведующий



Стефаненко Е.В

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	С,мл
		всего	всего			
<b>Завтрак(419)</b>						
Каша ячневая молочная №197 сб.2015г	200	5,76	6,37	35,44	223,07	0,59
Кофейный напиток №395 сб.2015г	200	0,006	0,01	7,904	31,23	0
Бутерброд с маслом сыр, сб.2015	30/10	2,37	0,30	14,49	71,67	
<b>Итого за прием</b>	<b>450</b>	<b>5,26</b>	<b>5,32</b>	<b>0</b>	<b>70,12</b>	<b>0</b>
<b>второй завтрак</b>						
Компот из консервированных фруктов №292, сб.2015г	100	0,70	0,03	16,82	84,96	20,5
<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,70</b>	<b>0,03</b>	<b>16,82</b>	<b>84,96</b>	<b>20,5</b>
<b>Обед/748/</b>						
Салат овощи тушеные №19, сб.2015г	60	0,88	3,98	12,48	87,42	0
Суп «Шахтерский» №65	200	2,19	6,41	11,45	112,90	0
Рыба запеченная по -русски №381, сб.2015г	200	16,94	8,4	25,72	246,32	10,02
Компот из сух-ов №292, сб.2015г	200	0,92	0,05	20,56	83,25	20,5
Хлеб подольский	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0
<b>Итого за прием</b>	<b>700</b>	<b>23,57</b>	<b>19,32</b>	<b>83,57</b>	<b>600,6</b>	<b>30,52</b>
<b>Полдник 280</b>						
ватрушка с повидлом №271, сб.2015г	50	5,5	6,0	36,80	223,00	0
Компот из кон-х фруктов №293, сб.2015г	200	0,18	0,04	10,21	41,08	20,5
<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>5,68</b>	<b>6,04</b>	<b>47,01</b>	<b>264,08</b>	<b>20,5</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1500</b>	<b>79,64</b>	<b>37,39</b>	<b>205,23</b>	<b>1345,73</b>	<b>72,11</b>