

6 день 17 марта

утверждаю заведующий

Стефаненко Е.В.

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭД,ккал	С,мл
		всего	всего			
Завтрак(415)						
Омлет с зеленым горошком №223, сб.2015	200/20	11,40	5,61	37,36	248,47	0
Кофейный напиток на молоке №286, сб.2015	200	1,2	5,25	21,84	154,36	0
Бутерброд с маслом	30/10	1,19	0,15	7,25	35,84	0
Итого за прием	440	13,79	11,01	66,45	438,67	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/745/						
Салат из свеклы №19, сб.2015г	60	0,88	3,98	12,48	87,42	0
Суп картоф. с бобовыми и гречками №62, сб.2015	200	6,11	3,48	23,66	152,36	0
Гречка отварная №93 сб.2015г	150	18,60	18,92	19,65	324,48	1,13
Курица порционная №134, сб.2015г.	50	10,42	13,41	17,1	204,30	0
Компот из сух-ов №292, сб.2015г	200	0,92	0,05	20,56	83,25	20,5
Хлеб ржаной	50	1,32	0,24	6,68	56,36	0
Итого за прием	710	38,25	40,08	100,13	908,17	21,63
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	56,38	57,34	229,86	1619,14	24,83