

2 день

16 июля

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г	ЭЦ,ккал	С,мл
		всего		всего				
Завтрак(415)								
Запеканка творожная со сметанным соусом	150/10	7,46		6,25		21,02	169,38	0
Кофейный напиток№286,сб.2015	200	0,20		0,03		21,48	38,0	0
Хлеб пшеничный	40	1,60		0,60		10,98	113,34	0
Итого за прием	400	14,52		6,88		53,48	320,32	0
второй завтрак								
Сок фруктовый	150	0,80		0,16		6,4	97,0	4,5
Итого за прием	150	0,80		0,16		6,4	97,0	4,5
Обед/740/								
свекольник со сметаной№67,сб.2015г	200	1,72		4,92		7,43	100,79	0
Котлеты мясные№97,сб.2015г.	60/5	9,38		12,25		9,32	186,13	0
Каша рисовая с маслом	150	4,28		3,56		39,89	106,01	0
Компот из смеси сух-ов№292, сб.2015г	200	0,92		0,05		20,56	83,25	20,5
Хлеб ржаной	40	2,64		0,48		13,36	70,71	0
Итого за прием	655	18,94		21,26		90,56	546,89	20,5
Полдник /270/								
Хлеб с повидлом№257,сб.2015г	40/20	4,35		3,57		33,16	182,71	1,18
Чай с сахаром №284,сб.2015г.	200	1,37		0,30		14,49	71,67	3,2
Итого за прием	260	4,46		3,60		42,26	217,96	1,18
Итого за день	1465	38,72		31,9		192,7	1182,17	26,18

