

10 день 26 июля

М.В. Артемьев
Заведующий



Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	С, мл
		всего		всего				
Завтрак(415)								
Омлет с зеленым горошком №223 сб. 2015г	150/20	11,4	5,61	37,36	248,47	0		
Какао с молоком	200	4,46	3,39	14,53	104,47	0		
Хлеб пшеничный с маслом	40/10	1,19	0,15	7,25	35,84	0		
сыр, сб. 2015	10	5,26	5,32	0	70,12	0		
Итого за прием	430	22,31	14,47	59,14	458,9	0		
Второй завтрак/180/								
яблоко	100	2,22	5,76	10,2	94,5	2		
Итого за прием	100	2,22	5,76	10,2	94,5	2		
Обед/725/								
Капуста тушеная	40	3,13	5,56	14,38	85	24,99		
Суп – лапша домашняя с курицей №65	200	5,49	6,10	9,69	116,34	0		
Каша гречневая рассыпчатая	150	11,2	7,0	46,2	296	0		
Рыба припущенная №78, сб. 2015	60	7,93	6,08	33,78	102,00	0		
Компот из смеси сух-ов №292, сб. 2015г	200	0,92	0,05	20,56	83,25	20,5		
Итого за прием	650	28,67	24,79	124,61	682,59	45,49		
Полдник /265/								
Бутерброд с повидлом №257, сб. 2015г	40/20	4,35	3,57	33,16	182,71	1,18		
Кисломолочный продукт	150	5,22	5,76	7,2	104,94	2,4		
Итого за прием	210	9,57	9,33	40,36	287,65	3,58		
Итого за день	1390	62,77	54,35	234,31	1523,64	51,07		