

4 день 4 декабря

утверждаю заведующий

Стефаненко Е.В.

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	С,мл
		всего	всего			
Завтрак(415)						
Каша ячневая молочная №99 сб.2015г	200	6,64	7,59	28,13	204	1,95
Чай с сахаром, №284,сб.2015г.	200	0,12	0,02	10,2	41	2,83
Хлеб пшеничный	40	1,6	0,60	10,08	113,34	0
сыр	10	5,26	5,32	0	70,12	0
Итого за прием	450	13,62	13,53	48,41	438,46	4,78
Второй завтрак/180/						
Кисломолочный продукт <i>СОК</i>	100	5,22	5,76	7,2	104,94	2,4
Итого за прием	100	5,22	5,76	7,2	104,94	2,4
Обед/720/						
свекольник №67,сб.2015г	200	1,72	4,92	7,43	100,79	0
Макаронные изделия отварные №215,сб.2015	150	3,45	4,23	33,34	191,26	0
Бефстроганов из отвяной 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 ржаной	50	0,99	0,18	5,01	53,03	0
Итого за прием	650	21,85	9,38	69,98	626,17	23,7
Полдник /265/						
Булочка творожная №53,сб2015г. <i>микрожсок</i>	50	10,46	4,8	39,6	244,8	0,09
Кисель из концентрата <i>с пдбид</i>	200	0	0	20,0	76,0	2,3
Итого за прием	250	10,46	4,8	39,6	320,8	2,39
Итого за день	1410	51,15	33,47	165,19	1490,37	33,27