

5 день 5 декабря

утверждаю заведующий

Стефаненко Е.В.

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	С,мл
		всего	всего			
Завтрак(415)						
Макароны с тертым сыром№217 сб.,2015г	200	6,21	5,25	21,48	184,36	2,73
Кофейный напиток№286,сб.2015	200	0,20	0,03	21,48	38,0	0
хлеб пшеничный	40	1,6	0,6	10,98	113,34	0
Итого за прием	450	8,01	5,88	53,94	335,7	2,73
Второй завтрак/180/						
сок	100	0,50	0,10	7,20	104,94	3
Итого за прием	100	0,50	0,10	7,20	104,94	3
Обед/740/						
Салат из кукурузы консервированной№19,сб.2015г.	60	1,78	3,11	1,91	50	6,6
Суп «Крестьянский» №65	200	2,31	7,73	15,42	140,58	18,4
Рыба запеченная с картофелем,по Русски№381,сб2015г.	200	21,84	25,82	34,25	409,69	0
Компот из сух-ов №292, сб.2015г	200	0,92	0,05	20,56	83,25	20,5
Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	70,71	0
Итого за прием	710	29,49	37,19	85,5	754,23	45,5
Полдник /270/						
сухарики	40	1,92	5,04	25,55	101,13	2,3
Чай с сахаром, лимоном№284,сб.2015г.	200	1,37	0,30	14,49	71,67	4,3
Итого за прием	240	3,29	5,34	40,04	172,8	6,6
Итого за день	1500	41,29	48,51	186,68	1031,97	57,83