

4 день 20 октября

утверждаю заведующий

Стефаненко Е.В.

| Наименование блюда                            | Выход,г     | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г    | ЭЦ,ккал        | С,мл         |
|-----------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
|                                               |             | всего        | всего        |               |                |              |
| <b>Завтрак(415)</b>                           |             |              |              |               |                |              |
| Омлет , икра овощная№223, сб.2015             | 150/20      | 11,40        | 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       | 1,98         | 0,25         | 12,08         | 89,73          | 0            |
| сыр, сб.2015                                  | 10          | 5,26         | 5,32         | 0             | 70,12          | 0            |
| <b>Итого за прием</b>                         | <b>430</b>  | <b>17,8</b>  | <b>14,57</b> | <b>63,97</b>  | <b>515,69</b>  | <b>0</b>     |
| <b>Второй завтрак/180/</b>                    |             |              |              |               |                |              |
| яблоко                                        | 100         | 2,22         | 10,2         | 94,5          | 2              | 0            |
| <b>Итого за прием</b>                         | <b>100</b>  | <b>2,22</b>  | <b>10,2</b>  | <b>94,5</b>   | <b>2</b>       | <b>0</b>     |
| 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            |
| Котлеты рыбные с томатным соусом№84,сб.2015г. | 50          | 9,6          | 12,6         | 12,01         | 260,77         | 2,3          |
| 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            |
| <b>Итого за прием</b>                         | <b>650</b>  | <b>13,24</b> | <b>21,98</b> | <b>78,35</b>  | <b>689,1</b>   | <b>22,8</b>  |
| <b>Полдник /265/</b>                          |             |              |              |               |                |              |
| Бутерброд с повидлом                          | 40/20       | 4,35         | 3,57         | 33,16         | 182,71         | 1,18         |
| Чай с сахаром, №392,сб.2015г.                 | 200         | 0,06         | 0,02         | 9,99          | 40             | 0,03         |
| <b>Итого за прием</b>                         | <b>260</b>  | <b>4,41</b>  | <b>3,59</b>  | <b>44,15</b>  | <b>222,71</b>  | <b>1,21</b>  |
| <b>Итого за день</b>                          | <b>1440</b> | <b>37,67</b> | <b>50,34</b> | <b>280,97</b> | <b>1429,51</b> | <b>24,01</b> |