

5 день 21 октября

утверждаю заведующий

Стефаненко Е.В.



Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	С,мл
		всего	всего			
Завтрак(415)						
Запеканка творожная со сметанным соусом	180/20	7,46	6,25	21,02	169,38	0
какао с молоком №283 сб.2015г	200	0,4	3,39	14,53	104,47	0
сухарик	40	1,6	0,6	10,98	113,34	0
Итого за прием	440	9,46	10,24	46,53	387,19	0
Второй завтрак/100/						
Кисломолочный продукт	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/						
Борщ с капустой и картофлем№55,сб.2015г	200	15,98	17,63	15,00	165,32	3,2
Гречка рассыпчатая	150	11,2	7,0	46,2	296	0
Кура отварная измельченная,сб.2015г.	60	13,35	8,5	0	139,3	0,85
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	660	44,09	33,66	95,12	754,58	24,55
Полдник /270/						
сыр, сб.2015	10	5,26	5,32	0	70,12	0
Бутерброд с маслом	40/5	1,98	0,25	12,08	89,73	0
Чай с сахаром, №392,сб.2015г.	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Итого за прием	255	7,24	5,57	12,08	159,85	0,03
Итого за день	1455	66,01	55,23	160,93	1406,56	26,98