

10 день 28 октября

утверждаю заведующий



Стефаненко Е.В.

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г всего	Жиры,г всего	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	С,мл
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						
Фрукты свежие	100	0,75	0,15	15,15	107,50	3,0
Итого за прием	100	0,75	0,15	15,15	107,50	3,0
Обед/740/						
Салат из свеклы№19,сб.2015г	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7
Борщ с морской капустой и яйцом№56 сб,2015г.	200	0,85	2,2	4		3,5
Макаронные изделия отварные№215,сб.2015	150	3,45	4,23	33,34	191,26	0
Бефстроганов из отварной 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	56,52	0
Итого за прием	710	21,83	25,24	71,74	585,21	32,9
Полдник /270/						
Бутерброд с повидлом №2,сб2015г.	50	2,94	4,64	16,38	184	0,11
Сок фруктовый	100	0,80	0,16	6,4	97,0	4,5
Итого за прием	250	3,74	4,8	22,78	281,0	4,61
Итого за день	1500	35,78	40,43	156,2	1360,9	40,51