

6 день 24 ноября

утверждаю заведующий Стефаненко Е.В.



Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	С,мл
		всего	всего			
Завтрак(415)						
Омлет с зеленым горошком №223, сб.2015	150/20	11,40	5,61	37,36	248,47	0
Кофейный напиток №395 сб.2015г	200	0,006	0,01	7,9	31,23	0
Бутерброд с маслом	40/10	1,98	0,25	12,08	89,73	0
Итого за прием	420	13,38	5,87	57,34	369,43	0
Второй завтрак/180/						
Молоко кипяченое №280, сб.2015г	110	0,11	0,03	9,10	35,25	0
Итого за прием	110	0,11	0,03	9,10	35,25	0
Обед/720/						
Салат из морской капусты №19, сб.2011г	45	0,55	5,08	0,91	74	1,92
Суп «Шахтерский» №65	200	2,19	6,41	11,45	112,90	0
Каша рисовая с маслом	180	4,28	3,56	39,89	106,01	0
Котлета мясная №97, сб.2015г.	50	9,38	12,25	9,32	186,13	0
Компот из смеси сух-ов №292, сб.2015г	200	0,92	0,05	20,56	83,25	20,5
Хлеб ржаной	50	1,32	0,24	6,68	35,36	0
Итого за прием	725	18,64	27,59	88,81	597,65	22,42
Полдник /270/						
яблоко	100	2,22	5,76	10,2	94,5	2
сухарик	40	3,75	5,90	27,2	108,0	0
Чай с сахаром, №392, сб.2015г.	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Итого за прием	340	6,03	11,68	47,39	242,5	2,03
Итого за день	1595	38,16	45,17	202,64	1244,83	24,45