

7день 18 марта

утверждаю заведующий

Стефаненко Е.В

| Наименование блюда                   | Выход,г     | Белки,г<br>всего | Жиры,г<br>всего | Углеводы,г    | ЭЦ,ккал        | С,мл         |
|--------------------------------------|-------------|------------------|-----------------|---------------|----------------|--------------|
| <b>Завтрак(425)</b>                  |             |                  |                 |               |                |              |
| Каша пшенная молочная                | 200         | 8,71             | 16,82           | 3,8           | 217,05         | 0            |
| Кофейный напиток№286,сб.2015         | 200         | 0,20             | 0,03            | 21,48         | 38,0           | 0            |
| Бутерброд с маслом                   | 30/10       | 1,95             | 0,50            | 24,15         | 136,0          | 0            |
| <b>Итого за прием</b>                | <b>440</b>  | <b>10,86</b>     | <b>17,35</b>    | <b>49,43</b>  | <b>391,05</b>  | <b>0</b>     |
| <b>Второй завтрак/160/</b>           |             |                  |                 |               |                |              |
| Сок фруктовый                        | 100         | 0,48             | 0,32            | 26,08         | 106,30         | 3,2          |
| <b>Итого за прием</b>                | <b>100</b>  | <b>0,48</b>      | <b>0,32</b>     | <b>26,08</b>  | <b>106,30</b>  | <b>3,2</b>   |
| <b>Обед/705/</b>                     |             |                  |                 |               |                |              |
| Салат из моркови№19,сб.2015г         | 60          | 0,88             | 3,98            | 12,48         | 87,42          | 0            |
| Борщ с морской капустой сб.2015г.    | 200         | 0,85             | 2,2             | 4             | 39             | 8,11         |
| Картофельное пюре                    | 150         | 3,06             | 4,8             | 20,43         | 138            | 18,15        |
| Котлета мясная№103,сб.2015г.         | 50          | 8,20             | 12,97           | 10,10         | 209,95         | 0,92         |
| 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            |
| <b>Итого за прием</b>                | <b>710</b>  | <b>15,23</b>     | <b>24,24</b>    | <b>74,25</b>  | <b>592,98</b>  | <b>47,68</b> |
| <b>Полдник 280</b>                   |             |                  |                 |               |                |              |
| пряник                               | 40          | 3,84             | 10,08           | 51,1          | 202,26         | 4,6          |
| Чай с сахаром                        | 200         | 2,77             | 0,35            | 16,91         | 83,62          | 0            |
| <b>Итого за прием</b>                | <b>240</b>  | <b>6,61</b>      | <b>10,43</b>    | <b>68,01</b>  | <b>285,88</b>  | <b>4,6</b>   |
| <b>Итого за день</b>                 | <b>1490</b> | <b>33,18</b>     | <b>52,34</b>    | <b>217,77</b> | <b>1376,21</b> | <b>55,48</b> |