

3 день 31 июля



Наименование блюда	Выход,г	Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г	ЭЦ,ккал	С,мл
		всего		всего				
Завтрак(415)								
Каша молочная с крупой пшеничной №75, сб.2015	200	7,56		6,65		22,13	199,72	0
Какао на сгущ-м молоке №288, сб.2015г.	200	5,84		4,62		19,55	139,85	
Бутерброд с маслом	3 0/5	1,98		0,25		12,08	89,73	0
Итого за прием	435	15,38		11,52		53,76	429,3	0
Второй завтрак/180/								
Компот из кон-х фруктов №293, сб.2015г	150	0,18		0,04		10,21	41,08	20,5
Итого за прием	150	0,18		0,04		10,21	41,08	20,5
Обед/720/								
Суп картоф. с бобовыми 62, сб.2015	200	6,11		3,48		23,66	152,36	0
Вареники ленивые №123 сб.2015г	180/20	16,74		8,22		16,37	206	0
Компот из смеси сух-ов №292, сб.2015г	200	0,92		0,05		20,56	83,25	20,5
Хлеб ржаной	40	2,64		0,48		13,36	70,71	0
Итого за прием	640	26,41		12,23		73,95	512,32	20,5
Полдник /265/								
сухарик	30	3,75		5,90		27,2	108,0	0
Чай с сахаром №282 сб.2015г	200	0,11		0,03		10,0	58,0	0
Итого за прием	230	3,86		6,93		37,2	166	0
Итого за день	1455	45,83		30,72		173,12	1148,7	41