

О.Ю.Козырева

Ю. Козырева

№ п/п	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	Эн кал
<u>Завтрак</u>						
972	Омлет натуральный	120	8,87	8	10,22	176,2
810'	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	14,1	122
854,01	Чай с шиповником	200			11,18	60
Итого за Завтрак		350	13,06	11	35,5	358,2
<u>Завтрак 2</u>						
701,01	Напиток яблочный @	100	0,05		13,2	53,8
Итого за Завтрак 2		100	0,05		13,2	53,8
<u>Обед</u>						
818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	30	0,53	2	2,97	28,1
1 039,02	Суп с вермишелью и мясом кур @	150	1,45	1	10,46	60,5
401	Пудинг рыбный (паровой) с маслом	50	6,5	5	2,88	84,4
512	Рис припущенный	110	2,64	4	27,17	161,6
1 802	Компот из яблок и ягод	150	0,03		2,76	11,5
894,01	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4
1 147	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		530	14,47	13	65,7	446,3
<u>Полдник</u>						
1 141,07	Печенье детское (конд изд) 50	50	3,38	4	23,75	185
828	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9
Итого за Полдник		200	3,38	4	31,98	229,9
Итого за день		1 180	30,96	28	146,38	1 088,2