



Утверждаю:  
 Директор ООО "ОП"  
 М.Л.Фомин

**Комплексе 5-11 класс 221,52**

3 день		Дата						
Но- мер	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды,	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
<b>Завтрак</b>								
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	9,78	3,6	9,98	1,62	43,1	291,3
27/10	Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8
-	Батон витаминизированный	50	3,85	0	1,5	1,5	26,65	134,8
-	Повидло яблочное	20	0,08	0	0	0	13,2	50,3
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>15,76</b>	<b>3,6</b>	<b>11,9</b>	<b>3,5</b>	<b>105,3</b>	<b>572,2</b>
<b>Обед</b>								
10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	2,36	0	6,04	5,36	15,83	124,9
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	100	6,27	5,17	6,47	0,87	6,42	107,7
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,36	0,04	3,81	0,62	45,92	236,1
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	19,49	74,32
-	Хлеб витаминизированный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	112
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>18,51</b>	<b>5,2</b>	<b>17,1</b>	<b>7,64</b>	<b>123,6</b>	<b>713</b>
<b>Итого за день</b>			<b>34,27</b>	<b>8,8</b>	<b>29</b>	<b>11,14</b>	<b>228,9</b>	<b>1285</b>