

Утверждаю
ДиректорП.А.Мутяев
(расшифровка подписи)

(подпись)

" " 20 г

Меню 10.10.2023 г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак 88,88			
150	№266 Каша из хлопьев овсянных Геркулес жидкая 1/150 <small>молоко 3,2%, геркулес вес, сахар свек., масло сл. в/с</small>	Калорийность-171, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-22	12-68
120	№499 Запеканка из творога 1/120 <small>творог обезж (0,250гр), сахар свек., манная крупа, сметана 15%, масло сл. в/с, яйцо 1с</small>	Калорийность-340, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-19	55-61
20	№453 Соус абрикосовый (из краги) 1/20 <small>сахар свек., курага б/к</small>	Калорийность-26, Жиры-2, Углеводы-2	2-46
20	№100 Сыр твердый порциями 1/20	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5	13-92
200	№493 Чай с сахаром 1/200 <small>сахар свек., чай 1кг</small>	Калорийность-60, Углеводы-15	1-91
20	№108 Батон Колос 0,400 гр 1/20	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-30
Итого за Завтрак 88,88		Калорийность-713, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-68	88-88
Обед 88,88			
100	№1 Салат из капусты белокачанной 1/100 <small>капуста св., морковь св, лук-репка, масло раст 1л, сахар свек.</small>	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10	7-25
200	№157 Суп с макаронными изделиями 200 <small>вермишель в/с, морковь св, лук-репка, соль поваров., масло раст 1л, зелень (пет/укроп), том. паста 1л</small>	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13	3-79
15	№357 Мясо отварное 1/15 <small>говядина б/к, морковь св, лук-репка</small>	Калорийность-42, Белки-4, Жиры-3	15-92
180	№370 Плов из отварной говядины 1/180 <small>говядина б/к, рис пропар., морковь св, масло сл. в/с, лук-репка, соль поваров.</small>	Калорийность-317, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-35	50-74
200	№507 Компот из свежих плодов или ягод 1/200 <small>яблоки, сахар свек.</small>	Калорийность-81, Углеводы-20	7-38
50	№109 Хлеб ржаной 0,650гр 1/50	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	3-80
Итого за Обед 88,88		Калорийность-739, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-95	88-88

Бухгалтер

Ковалева Г.А.

Зав.
производством

Богрекова В.В.

Утверждаю
Директор

П.А.Мутяев
(расшифровка подписи)

(подпись)

20 г

Меню 10.10.2023 г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак 60,00			
250	№266 Каша из хлопьев овсянных Геркулес жидкая 1/250 <small>молоко 3,2% геркулес вес, сахар свек., масло сл. в/с</small>	Калорийность-286, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-36	21-14
70	№499 Запеканка из творога 1/70 <small>творог обезж (0,250гр), сахар свек., манная крупа, сметана 15%, масло сл. в/с, яйцо 1с</small>	Калорийность-198, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-11	32-91
15	№453 Соус абрикосовый (из краги) 1/15 <small>сахар свек., курага б/к</small>	Калорийность-20, Жиры-2, Углеводы-1	1-74
200	№493 Чай с сахаром 1/200 <small>сахар свек., чай 1кг</small>	Калорийность-60, Углеводы-15	1-91
20	№108 Батон Колос 0,400 гр 1/20	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-30
Итого за Завтрак 60,00		Калорийность-611, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-73	60-00
Обед 85,00			
100	№1 Салат из капусты белокачанной 1/100 <small>капуста св., морковь св, лук- репка, масло раст 1л, сахар свек.</small>	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10	7-25
10	№357 Мясо отварное 1/10 <small>говядина б/к, морковь св, лук- репка</small>	Калорийность-28, Белки-3, Жиры-2	10-63
250	№157 Суп с макаронными изделиями 1/250 <small>вермишель в/с, морковь св, лук- репка, соль водиров., масло раст 1л, зелень (пет/укроп), том. паста 1л</small>	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16	4-75
185	№370 Плов из отварной говядины 1/185 <small>говядина б/к, рис пропар., морковь св, масло сл. в/с, лук- репка, соль водиров.</small>	Калорийность-326, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-36	51-19
200	№507 Компот из свежих плодов или ягод 1/200 <small>яблоки, сахар свек.</small>	Калорийность-81, Углеводы-20	7-38
50	№109 Хлеб ржаной 0,650гр 1/50		3-80
Итого за Обед 85,00		Калорийность-671, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-82	85-00

Бухгалтер

Ковалева Г.А.

Зав. производством

Богрекова В.В.