

Утверждаю
Директор

П.А.Мутяев

(расшифровка подписи)


 Меню 19.10.2023г

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	12-71
80	№499 Запеканка из творога 1/80 <small>творог обезж (0,250гр), сахар свек., манная крупа, сметана 15%, масло сл. в/с, яйцо 1с</small>	Калорийность-227, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-13	37-36
20	№481 Молоко сгущенное 1/20	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	8-78
20	№100 Сыр твердый порциями 1/20	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5	13-92
200	№501 Кофейный напиток с молоком 1/200 <small>молоко 3,2%, сахар свек., коф. напиток 100гр</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	12-66
30	№108 Батон Колос 0,400 гр 1/30	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-45
Итого за Завтрак 88,88		Калорийность-683, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-77	88-88
Обед 88,88			
100	№2 Салат витаминный 1/100 <small>капуста св., морковь св, яблоки, масло раст 1л, сахар свек., лимон</small>	Калорийность-138, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-11	8-37
200	№144 Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) <small>картофель св., горох в/с, морковь св, лук-репка, масло сл. в/с, зелень (пет/укроп), соль водиров.</small>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12	7-91
10	№170 Гренки из пшеничного хлеба 1/10 <small>картофель св., горох в/с, морковь св, лук-репка, масло сл. в/с, зелень (пет/укроп), соль водиров.</small>	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	2-18
10	№404 Птица отварная 1/10 <small>кур. грудка, морковь св, зелень (пет/укроп)</small>	Калорийность-28, Белки-3, Жиры-2	5-50
180	№184 Плов из отварной говядины 1/180 <small>говядина б/к, рис пропар., морковь св, масло сл. в/с, лук-репка, соль водиров.</small>	Калорийность-317, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-35	53-74
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-770, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-102	88-88

Бухгалтер

Ковалева Г.А.

Зав. производством

Богрекова В.В.

Утверждаю
Директор

П.А.Мутяев
(расшифровка подписи)



Меню 19.10.2023г

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	21-17
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	32-88
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	№2 Салат витаминный 1/100 <small>капуста св., морковь св, яблоки, масло раст 1л, сахар свек., лимон</small>	Калорийность-138, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-11	8-37
250	№144 Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) 1/250 <small>картофель св., горох в/с, морковь св, лук-репка, масло сл. в/с, зелень (пет/укроп), соль йодиров.</small>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	9-91
10	№170 Гренки из пшеничного хлеба 1/10 <small>картофель св., горох в/с, морковь св, лук-репка, масло сл. в/с, зелень (пет/укроп), соль йодиров.</small>	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	2-18
180	№184 Плов из отварной говядины 1/180 <small>говядина б/к, рис пропар., морковь св, масло сл. в/с, лук-репка, соль йодиров.</small>	Калорийность-317, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-35	52-58
200	№507 Компот из свежих плодов или ягод 1/200 <small>яблоки, сахар свек.</small>	Калорийность-81, Углеводы-20	7-38
30	№109 Хлеб ржаной 0,650гр 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	2-28
20	№108 Батон Колос 0,400 гр 1/20	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-30
Итого за Обед 85,00		Калорийность-776, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-108	85-00

Бухгалтер

Ковалева Г.А.

Зав. производством

Богрекова В.В.