

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С" (Степкина О.В.)



МЕНЮ

3 день
На 20 ноября 2024 г.



№п/п	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
ЗАВТРАК							
		15гр.		40,50	3,48	4,43	
1	Сыр порционнно	150/5 гр.		133,00	4,63	1,24	25,76
2	Каша молочная гречневая	200 гр.		119,00	4,08	3,54	17,58
3	Какао с молоком	2/40 гр.		226,66	7,36	0,74	46,40
4	Батон	450 гр.		519,16	19,55	9,95	89,74
Всего в завтрак							
10:30				21,65	0,25	0,05	5,05
1	Сок	50 гр.		540,81	19,80	10,00	94,79
Всего во 2 завтрак							
ОБЕД							
		50гр.		40,95	0,43	2,61	3,94
1	Салат из горошка зеленого(консервир)	180/3гр.		79,86	2,04	2,16	13,03
2	Суп карт.с макаронными изд.,зеленью	50/50гр.		197,27	15,48	12,85	4,81
3	Кнели куриные с соусом	130/5 гр.		150,00	2,65	7,23	18,58
4	Каша вязкая из крупы перловой	180гр.		88,20	0,14	0,14	21,49
5	Компот из свеж. яблок	1/20гр.		47,14	1,58	0,20	9,66
6	Хлеб пшеничный	1/20 гр.		34,67	1,32	0,24	6,68
7	Хлеб ржаной	688гр.		638,09	23,64	25,43	78,19
Всего в обед							
ПОЛДНИК							
		50 гр.		161,00	3,90	3,06	26,93
1	Булочка Веснушка	100 гр.		50,67	2,90	2,50	4,10
2	Кисломолочный продукт (бифидок)	150 гр.		201,67	6,80	5,56	31,03
Всего в полдник							
УЖИН							
		150/5 гр.		180,00	3,63	9,73	19,43
1	Картофель,запеченный в сметанном соусе	200гр.		44,00	0,07	0,02	11,10
2	Чай с сахаром	1/40 гр.		94,28	3,16	0,40	19,31
3	Хлеб пшеничный	395гр.		318,28	6,86	10,15	49,84
Всего в ужин				1698,85	57,10	51,14	253,85
Всего в день							
ИТОГО			179,00				

Зав. Производством

Калькулятор