

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"
Степкина О.Г.



№п/п	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
ЗАВТРАК							
1	Зеленый горошек консервиров.						
2	Омлет натуральный с маслом	30гр.					
3	Какао с молоком	125/5гр.	31,20	0,90	0,02	6,82	
4	Батон	200гр.	239,91	11,50	20,59	2,30	
	Всего в завтрак	1/40 гр.	119,00	4,08	3,54	17,58	
	10:30	400гр.	113,33	3,68	0,37	23,20	
1	Сок		503,44	20,16	24,52	49,90	
	Всего во 2 завтрак	50 гр.					
			21,65	0,25	0,05	5,05	
	ОБЕД		525,09	20,41	24,67	54,95	
1	Салат из свеклы						
2	Суп-лапша домашняя, с зел.	50гр.					
3	Котлета из говядины с соусом	180/3гр.	47,00	0,71	3,04	4,18	
4	Картофельное пюре	50/50гр.	73,80	1,59	3,65	8,59	
5	Компот из свеж. яблок	130/5гр.	117,00	7,82	6,10	8,43	
6	Хлеб пшеничный	180гр.	151,73	2,69	7,79	17,78	
7	Хлеб ржаной	1/20гр.	88,20	0,14	0,14	21,49	
	Всего в обед	1/20 гр.	47,14	1,58	0,20	9,66	
		688гр.	34,67	1,32	0,24	6,68	
	ПОЛДНИК		559,54	15,85	21,16	76,81	
1	Пряник						
2	Кисломолочный продукт (кефир)	40гр.					
	Всего в полдник	100 гр.	149,33	2,59	3,28	27,32	
		140гр.	50,00	2,90	2,50	4,00	
	УЖИН		199,33	5,49	5,78	31,32	
1	Капуста тушеная						
2	Сосиска отварная	160гр.					
3	Чай с сахаром	50гр.	128,00	3,34	5,93	15,34	
4	Хлеб пшеничный	200гр.	130,00	5,50	11,95	0,20	
	Всего в ужин	1/40 гр.	44,00	0,07	0,02	11,10	
	Всего в день	450гр.	94,28	3,16	0,40	19,31	
	ИТОГО		396,28	12,07	18,30	45,96	
			179,00	1680,24	53,82	69,81	209,03

Зав. Производством

Калькулятор