

Утверждаю

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



6 день
На 05 мая 2025 г.

№п/п	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
ЗАВТРАК							
1	Масло сливочное	5 гр.		33,00	0,04	3,63	0,07
2	Каша молочная рисовая	150/5гр.		146,00	2,05	3,77	26,02
3	Какао с молоком	200гр.		119,00	4,08	3,54	17,58
4	Батон	1/40 гр.		113,33	3,68	0,37	23,20
	Всего в завтрак	400гр.		411,33	9,85	11,31	66,87
10:30							
1	Фрукт (яблоко)	50гр.		22,00	0,20	0,20	4,90
	Всего во 2 завтрак			433,33	10,05	11,51	71,77
ОБЕД							
1	Салат из моркови с яблоками	30гр.		24,60	0,25	1,56	2,36
2	Суп карт. с клецками, зеленью	180/3гр.		67,55	1,62	2,60	9,37
3	Бефстроганов из филе птицы	37,5/50гр.		136,50	10,30	9,43	2,56
4	Гречневая каша с маслом	130/5гр.		188,13	9,24	6,86	22,37
5	Компот из с/ф	180гр.		101,70	0,39	0,02	24,99
6	Хлеб пшеничный	1/30 гр.		70,71	2,37	0,30	14,48
	Всего в обед	665,5гр.		589,19	24,17	20,77	76,13
ПОЛДНИК							
1	Крендель сахарный	50 гр.		185,00	3,54	6,57	27,87
2	Кисломолочный продукт (снежок)	100 гр.		37,33	3,00	1,00	4,00
	Всего в полдник	150гр.		222,33	6,54	7,57	31,87
УЖИН							
1	Рагу овощное	170гр.		188,13	2,59	12,46	16,37
2	Чай с сахаром, лимоном	200/10 гр.		46,00	0,13	0,02	11,33
3	Хлеб пшеничный	1/40 гр.		94,28	3,16	0,40	19,31
	Всего в ужин	420гр.		328,41	5,88	12,88	47,01
	Всего в день			1573,26	46,64	52,73	226,78
	ИТОГО		210,00				

Зав. Производством

Калькулятор