

столовая 29 июня

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углевод	ККал		
<u>Завтрак</u>					
2.29	8.72	17.89	122	.120	Йогурт в индивидуальной упаковке
5.12	5.22	0	69	.020	Сыр (порциями)
0.08	7.25	0.14	66	.010	Масло сливочное (порциями)
5.08	4.6	0.28	63	.040	Яйцо вареное
7.94	8.21	35.13	440	.100	Каша гречневая вязкая на молоке
6	6	22	160	.200	Йогурт
2.16	2.55	16.65	99	.030	Молоко сгущенное
0.06	0.01	15.25	62	.200	Чай с лимоном
16.71	12.47	13.09	235	.080	Запеканка из творога
45	55	120	1316		
<u>Обед</u>					
1.02	0.14	3.46	19	.040/040	Огурец, помидор (порциями)
8.09	9.86	11.74	169	.200	Суп крестьянский с крупой
4.92	8.1	45.08	272	.150	Рис отварной
7.63	7.77	37.36	255	.150	Каша гречневая рассыпчатая
16.55	16.65	14.42	277	.195	Перцы фаршированные мясом и рисом
21.16	19.75	2.02	271	.070/50	Бефстроганов из говядины
3.61	3.83	25.46	153	.100	Хлеб пшеничный
0.39	1.28	3.11	26	.050	Хлеб ржаной
1.14	0.07	27.69	117	.220	Компот из кураги
65	67	170	1559		
<u>Полдник</u>					
4.13	7.85	33.55	223	.060	Булочка Домашняя
0.5	0.1	0.1	46	.200	Сок в ассортименте

0.6	0.6	14.7	67
1.26	0.14	13.3	63
2.7	0.9	37.8	173
9	10	99	572

.150 Яблоки
.140 Нектарин
.180 Бананы

Ужин

1.06	10.13	3.64	111
4.98	6.99	40.59	253
17.92	16.86	14.31	281
3.61	3.83	25.46	153
0.39	1.28	3.11	26
0.06	0.01	15.25	62
28	39	102	886

.080 Салат из свежих помидоров с перцем
.200 Картофель запеченный
.100 Шницель из говядины
.100 Хлеб пшеничный
.050 Хлеб ржаной
.200 Чай с лимоном

II Ужин

0.5	0.1	0.1	46
0.75	1.95	9.3	58
1	2	9	104

.200 Сок в ассортименте
.020 Печенье

Руководитель _____ Долгих Валерий Николаевич
Зав.производством _____ Обросова Елена Анатольевна
Калькулятор _____ Пермяков Игорь Викторович