

столовая

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углевод	ККал		

Завтрак

5.12	5.22	0	69	.020	Сыр (порциями)
0.08	7.25	0.14	66	.010	Масло сливочное (порциями)
2.29	8.72	17.89	122	.120	Йогурт в индивидуальной упаковке
5.08	4.6	0.28	63	.040	Яйцо вареное
5.89	6.75	37.46	237	.100	Каша рисовая
3.62	2.88	35.96	187	.200	Какао с молоком
0.06	0.01	15.25	62	.200	Чай с лимоном
16.71	12.47	13.09	235	.080	Запеканка из творога
0.27	0.06	12.09	55	.030	Повидло
39	48	132	1096		

Обед

1.02	0.14	3.46	19	.040/040	Огурец, помидор (порциями)
0.24	0.02	0.76	4	.020	Редис (порциями)
8.71	6.6	17.83	167	.200	Суп картофельный с бобовыми
7.15	7.28	47.51	289	.150	Макаронные изделия отварные
0.47	0.61	1.12	13	.015	Овощи отварные
2.76	10.06	0.64	104	.100	Филе куриное запеченное с сыром
20.95	33.42	5.6	404	.100	Поджарка
3.61	3.83	25.46	153	.100	Хлеб пшеничный
0.39	1.28	3.11	26	.050	Хлеб ржаной
0.27	0.21	20.11	85	.220	Компот из свежих фруктов
46	63	126	1264		

Полдник

10.3	13.4	31	286	.130	Сосиска в тесте
0.5	0.1	0.1	46	.200	Сок в ассортименте
0.6	0.6	14.7	67	.150	Яблоки

2.7	0.9	37.8	173
1.2	0.3	11.25	57
15	15	95	629

.180 Бананы
.150 Мандарины

Ужин

1.63	10.13	11.35	144
4.2	8.8	21.8	184
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	41	91	850

.080 Салат "Солнечный зайчик"
.200 Картофельное пюре
.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