

столовая

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углевод	ККал		

Завтрак

2.29	8.72	17.89	122	.120	<i>Йогурт в индивидуальной упаковке</i>
14.5	4.5	11.8	146	.100	<i>Сырок творожный</i>
5.08	4.6	0.28	63	.040	<i>Яйцо вареное</i>
5.12	5.22	0	69	.020	<i>Сыр (порциями)</i>
0.08	7.25	0.14	66	.010	<i>Масло сливочное (порциями)</i>
3.2	5.7	17.88	135	.080	<i>Каша ячневая вязкая</i>
3.62	2.88	35.96	187	.200	<i>Какао с молоком</i>
2.16	2.55	16.65	99	.030	<i>Молоко сгущенное</i>
0.06	0.01	15.25	62	.200	<i>Чай с лимоном</i>
16.71	12.47	13.09	235	.070	<i>Запеканка из творога</i>
53	54	129	1184		

Обед

0.24	0.02	0.76	4	.020	<i>Редис (порциями)</i>
0.98	5.12	3.82	66	.080	<i>Салат из свежих помидоров и огурцов</i>
11.47	19.78	4.38	241	.300	<i>Солянка сборная</i>
0.47	0.61	1.12	13	.015	<i>Овощи отварные</i>
4.2	8.8	21.8	184	.200	<i>Картофельное пюре</i>
26.89	29.46	1.42	378	.100	<i>Птица отварная</i>
26.8	25.21	0.04	334	.100	<i>Бифштекс рубленый паровой</i>
0.39	1.28	3.11	26	.050	<i>Хлеб ржаной</i>
3.61	3.83	25.46	153	.100	<i>Хлеб пшеничный</i>
0.27	0.21	20.11	85	.220	<i>Компот из свежих фруктов</i>
75	94	82	1484		

Полдник

0.5	0.1	0.1	46	.200	<i>Сок в ассортименте</i>
0	0	0	0	.055	<i>Батончик "Обыкновенное чудо"</i>

1.08	0.12	11.4	51
1.2	0.3	11.25	57
0.72	0.54	18.54	76
3	1	41	230

.150 ***Персики***
.150 ***Мандарины***
.180 ***Груши***

Ужин

1.62	10.1	9.22	111
25.16	12.25	45.77	403
3.61	3.83	25.46	153
0.39	1.28	3.11	26
0.22	0.09	16.58	70
0.37	1.09	2.44	22
31	29	103	785

.080 ***Салат из капусты с перцем***
.250 ***Пельмени***
.100 ***Хлеб пшеничный***
.050 ***Хлеб ржаной***
.220 ***Напиток из черной смородины***
.030 ***Соус томатный***

II Ужин

2.25	0.25	14.95	71
6	6	22	160
8	6	37	231

2/020 ***Сушки***
.200 ***Йогурт***

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