

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.



5 - 11 классы

6 день 2 неделя

На 16 ноября 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		86,75				
Яйца вареные	45гр.		70,87	5,71	5,17	0,31
Оладьи с повидлом	150/20гр.		435,00	11,6	11,48	71,29
Кисломолочный продукт Йогурт	100гр.		66,88	5,13	1,88	7,38
Какао с молоком сгущенным	200гр.		138,40	3,67	2,6	25,08
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,3
Всего в завтрак	550гр.		810,32	29,33	21,45	124,36
обед:		121,46				
Огурец соленый	100гр.		10,00	0,8	0,1	1,70
Суп-лапша домашняя, с зеленью	250/3гр.		115,75	2,57	5,54	11,62
Азу из филе птицы	50/200гр.		322,00	16,49	16,89	26,02
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Хлеб пшеничный	60гр.		140,28	4,74	0,60	28,98
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	893гр.		697,00	26,81	23,46	92,61
полдник:		35,86				
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Бутерброд с маслом сливочным	50гр.		170,00	2,95	9,36	18,61
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	350гр.		254,40	3,88	9,76	37,88
Всего за день			1761,72	60,02	54,67	254,85

Зав. Производством

Калькулятор

Владимир
Степанов