

Директор ООО "Мега-сити Самара"

Степкина О.Г.

Сообщение
№ 24 г.о. Самара

И.В. Макарова



МЕНЮ

5 день 1 неделя

На 22 ноября 2024 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
		86,75				
Помидор натуральный свежий	40гр.		11,00	0,55	0,10	1,90
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	200гр.		325,00	11,46	8,12	51,52
Филе птицы с соусом (без муки)	50/50гр.		122,40	9,55	8,01	2,81
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53	0,00	9,47
Хлебцы	1/10гр.		37,00	1,20	0,30	6,60
Всего в завтрак	550гр.		535,40	23,29	16,53	72,30
обед:						
		121,46				
Огурец свежий	40гр.		4,80	0,28	0,04	0,76
Суп картофельный с крупой рисовой	250/3гр.		85,75	1,97	2,71	12,11
Филе куриное отварное с соусом без муки	50/50гр.		149,09	10,67	11,74	0,22
Картофель отварной	160/5гр.		178,59	3,00	0,60	23,70
Напиток из плодов шиповника	200гр.		88,00	0,40	0,27	17,20
Хлебцы	2/10гр.		74,00	2,40	0,60	13,20
Всего в обед	778гр.		580,23	18,72	15,96	67,19
Всего за день			1115,63	42,01	32,49	139,49

Зав. Производством

Степкина О.Г.

Калькулятор

И.В. Макарова