

тврђају директор ООО
/А.Г.К.
01.11.2015

2023



Энергетическая ценность	Подреспектность на день	Подреспектность на завтрак
Белки	2720	470-587,5
Жиры	90	15,4-19,25
Углеводы	92	15,8-19,75
	383	67-83,75

10

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	г	г	г	г	ккал
Завтрак	1 день				
Каша пшениная молочная	200/5	6,48	8,3	33,24	234
Сыр	45	8,96	9,85	0	140
Хлеб пшеничный	40	0,36	0,36	19,96	89,8
Напиток витаминизированный	200	0,2		3,4	20
Итого завтрак	490	16	18,51	56,6	483,8
		17,78%	20,12%	14,78%	17,79%
	2 день				
Завтрак					
Рис отварной	200/5	4,8	12	47,6	326
Котлета рыбная	100	12,28	7,6	14,68	118
Хлеб пшеничный	40	0,36	0,36	19,96	89,8
Напиток из шиповника	200	0,4		23,6	94
Овощи	90	1,3	0,007	3	27
Итого за завтрак	635	19,14	19,967	108,84	654,80
		21,27%	21,70%	28,42%	24,07%
	3 день				
Завтрак					

Греча отварная	200	8,4	6,09	38,64	243,75
Гуляш из куриного филе	100	11,35	10,32	1,43	155,7
Чай сладкий	200	0,2		15	58
Овощи консервированные	30	2,3	0,009	4	29
Хлеб пшеничный	40	0,36	0,36	19,96	89,8
Итого завтрак	570	22,61	16,779	79,03	576,25
		25,12%	18,24%	20,63%	21,19%
4 день					
Завтрак					
Запеканка творожная со сгущенкой	150	27,84	18	32,4	279,6
Чай сладкий	200	0,2		15	58
Фрукт	100	0,52	0,52	12,7	57,5
Хлеб пшен	40	0,36	0,36	19,96	89,8
Итого	490	28,92	18,88	80,06	484,9
		32,13%	20,52%	20,90%	17,83%
5 день					
Завтрак					
Плов с мясом	200	14,95	15,8	32,1	235
Сок	200	1		27,4	111
Овощи	60	2,3	0,005	3,33	32,32
Хлеб пшеничный	40	0,36	0,36	19,96	89,8
Итого за завтрак	500	18,61	16,165	82,79	468,12
		20,68%	17,57%	21,62%	17,21%
6 день					
Завтрак					
Каша дружба	200/5	3,37	7,65	27,82	158,25
Сыр	40	6,96	8,85	0	109,2
Хлеб пшеничный	40	0,36	0,36	19,96	89,8
Напиток из апельсина	200	4,9	5	32,8	190
Итого за завтрак	485	15,59	21,86	80,58	547,25
		17,32%	23,76%	21,04%	20,12%
7 день					
Завтрак					

Каша гречневая молочная	200	3,60	9,00	35,70	244,50
Котлета куриная	100	15,2	12,3	13,5	237,2
Сок	200	1		27,4	111
Хлеб пшеничный	40	0,36	0,36	19,96	89,8
Итого	540	20,16	21,66	96,56	682,50
		22,40%	23,54%	25,21%	25,09%
8 день					
Завтрак					
Макаронны отварные с маслом	200	5,10	4,52	28,37	168,45
Ежики классические с соусом	100	7,9	10,4	18,9	203
Хлеб пшени	40	0,36	0,36	19,96	89,8
Овощи консервированные	20	2,3	0,009	4	29
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
Итого завтрак	560	19,74	18,83	88,81	608,85
		21,93%	20,47%	23,19%	22,38%
9 день					
Завтрак					
Рис отварной	200/5	4,8	12	47,6	326
Печень по-строгановски	100	9,52	9,52	2,73	136,5
Хлеб пшени	40	0,36	0,36	19,96	89,8
Овощи	70	2,68	0,01	4,66	34,83
Чай сладкий	200	0,2		15	58
Итого завтрак	615	17,56	21,89	89,95	645,13
		19,51%	23,79%	23,49%	23,72%
10 день					
Завтрак					
Жаркое по-домашнему	200	13,35	16,35	16,20	200,00
Хлеб пшени	40	0,36	0,36	19,96	89,8
Фрукт	50	0,52	0,52	12,7	57,5
Компот из яблок	200	0,12		35,8	160
Итого завтрак	490	14,35	17,23	84,66	507,30
		15,94%	18,73%	22,10%	18,65%

Меню рассчитано на стоимость завтрак 71,54 руб
Примечание овощи консервированные (зеленый горошек, икра кабачковая, кукуруза.)