

Согласовано:
 Директор _____
 (ФИО директора)

Дата: _____ г.

Утверждаю:
 Директор ООО "Общепит. Вкусно и Полезно"
 Санзьянов Р. Ш.



Дата: _____ г.

№ п/п	Наименование блюда	вес блюда	Цена, руб.	Пищевая ценность										Минеральные вещества и витамины									
				белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C		
																						белки	жиры
199	Завтрак Каша пшеничная жидкая с маслом	155(150/5)	15,38	5,59	7,04	28,29	196,58	94,75	34,63	134,85	0,88	0,03	0,12	0,94									
3	Бутерброд с сыром	60(40/15/5)	14,47	6,53	8,03	19,48	186,6	141,2	10,85	102,5	0,6	0,06	0,05	0,1									
411	Чай с сахаром	200	2,70	0,07	0,02	11,1	42,11	0	0	0	0	0	0	0									
	Итого завтрак:	415	32,55	12,19	15,09	58,87	425,29	235,95	45,48	237,35	1,48	0,09	0,17	1,04									
	Обед																						
21	Салат из белокочанной капусты	60	3,0	0,9	3,05	5,41	51,77	24,6	9,94	18,14	0,33	0,12	0,02	21,85									
117	Буллон куриный с грибами	200(180/20)	9,86	8,05	5,79	1,59	76,39	14,23	18,24	82,75	0,55	0,12	0,07	0,48									
258/37 2	Рыба, припущенная с овощами, со сметанным соусом	110(80/30)	33,69	6,97	1,49	5,21	58,34	35,88	18,54	86,21	0,38	0,48	0,05	0,87									
332	Рис отварной	150	13,81	3,66	6,1	35,57	198,93	2,61	19,01	61,47	0,52	0,03	0,03	0									
394	Компот из сухофруктов	200	6,07	0,46	0,00	25,77	100,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
	Хлеб пшеничный	30	1,92	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0									
	Хлеб Цивильный	30	1,92	2,04	0,39	12,21	73,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
	Итого обед:	780	70,27	24,35	17,06	100,28	631,17	83,32	69,93	268,07	2,11	0,75	0,2	23,2									
	Подливки																						
229	Омлет натуральный	150(140/10)	32,41	14,08	25,01	2,87	290,91	109,83	18,2	242,7	2,7	0,34	0,08	0,52									
420	Йогурт (бифидайф)	180	18,23	5,04	4,50	19,80	91,19	212,40	28,80	172,80	0,00	36,00	0,05	1,80									
	Хлеб пшеничный	15	0,96	1,14	0,12	7,29	35,7	3	2,1	9,75	0,17	0	0,02	0									
386	Яблоки свежие	100	7,80	0,4	0,4	9,8	45	10	2	8	1	0,01	0,03	4									
	Итого подливки:	445	59,40	20,66	30,03	39,76	462,8	335,23	51,1	433,25	3,87	36,35	0,18	6,32									