

Утверждаю:
Генеральный директор ООО "Объединение
Специальных Служб" С.И. Савельев
22.04.2015 г.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Питательная ценность										Витамины и минеральные вещества					
				Пищевая ценность															
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	13,38	146,2	2,38	8,49	14,66	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44				
	175 Каша из риса и пшена с маслом	200(5)	20,92	259,34	5,97	11,4	33,09	0,1	1,3	0,06	0,21	127,36	156,69	36,4	0,77				
	377 Чай с лимоном	200(15/7)	3	59,36	0,16	0,03	15,2	0	3,8	0	0,03	2,8	1,54	0,84	0,04				
	Итого завтрак	440	37,3	464,6	6,13	12,43	48,29	0,1	4,1	0,06	0,22	130,16	158,23	17,24	0,81				
Завтрак 2	338 Яблоко со порциями	100	12	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	30	8	2	1				
Обед	30 Салат из свежих помидоров	60	30,2	66	0,6	6,12	2,1	0,02	9,9	0,02	1,64	7,8	0	0	0,48				
	86 Щи из свежей капусты с картофелем сметаной	205(205/5)	11,39	79,74	1,5	4,54	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	81,19	40,01	17,79	0,63				
	304 Рис отварной с маслом	200	20,99	279,4	4,86	7,16	48,92	0,04	0	0,04	2,41	1,62	81,26	21,78	0,7				
	214 Котлеты рыбные с соусом	100(30/50)	24,63	118,74	7,21	5	10,92	0,08	0,62	0,05	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4				
	345 Компот из сухофруктов	200	5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб диетический	30	2,16	73,5	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб пшеничный	30	2,16	73,5	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22				
	Итого	825	86,32	817,17	19,38	23,74	110,36	0,19	28,56	0,1	4,53	92,07	236,34	51,19	2,41				
Полдник	Преники	50	9,5	181	2,55	2,75	35,95	0	0	0	0	0	0	0	0				
	376 Чай с сахаром	200(15)	2,5	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Итого полдник	250	12,1	237,85	2,75	2,78	50,94	0	0	0	0	0	0	0	0				