

Утверждено:
Директор ООО "Область Бизнесесный" _____
Дата 04.06.2028

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность							Витамины и минеральные вещества						
				Угле	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																	
213	Сырники из творога с маком на сливочном масле	100/20	42,59	265,5	21,69	17,94	34,38	0,084	0,66	73,8	0,57	261,4	313,79	36,88	0,4		
377	Чай с лимоном	200/15/7	3	39	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04		
	Хлеб пшеничный	40	2,96	104,8	3,04	0,32	16,44	0,04	0	0	0,04	8	20	5,6	0,44		
338	Апельсиновый сок, порциями	100	15	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
	Итого	560	63,65	474,3	25,28	18,69	78,72	0,154	7,46	73,81	1,02	302,7	349,3	45,12	2,28		
Обед																	
29	Салат из сырых овощей	60	7,51	44,34	0,65	3,62	2,27	0,02	7,93	0,02	1,99	15,29	21,37	11,3	0,4		
503	Суп картофельный с макарон-изделиями	200	12,95	123,07	5,28	4,78	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86		
290	Пшеница тушеная в сметане	200	27,53	113,6	14,42	38,99	2,95	0,01	0,06	0,91	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05		
303	Каша пшеничная вязкая	150	13,64	213,71	5,65	6,28	33,51	0,11	0	0,01	0,1	22,12	129,45	39,3	2,16		
	Напиток из плодов шиповника	200	8,12	100	0,68	0,28	20,74	0,02	300	0,02	0	21,74	3,44	1,44	0,64		
	Хлеб Дарницкий	40	2,96	98	3,13	0,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,48	47,4	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,27		
	Итого	720	74,19	740,32	31,82	35,21	85,92	0,27	125,27	0,34	3,46	100,36	211,85	71,09	4,13		
	Суп картофельный с макарон-изделиями с мясом	200/30	19,28	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86		