

Date: _____

12.2025

Утверждаю:
ООО "Объединит
Капировский"
Санзатов Р.Ш.
2025

Осенне-зимний сезон																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	День 5 (Пятница)												
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	302 Напиток гречневый рассыпчатый с маслом	155(150/5)	18,2	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,62	14,9	205,9	117,2	0,6	
	3 Бутерброд с сыром (40/15)	55	13	94	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,2	
	377 Чай с лимоном	200(15/7)	3,73	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,64	0,03	
	Итого завтрак:	410	36,91	379,62	12,28	9,92	57,84	0,22	2,97	0,08	0,75	217,7	332,44	146,79	4,5	
Завтрак 2	338 Яблоко св порции	100	12	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	3		
Обед	45 Салат из белоочанной капусты	60	1	51,64	0,89	1,05	3,39	0,02	21,6	0,12	1,29	24,34	17,98	9,85	0,3	
	96 Рассольник Ленинградский со сметаной	205(200/5)	10,06	109,18	1,81	5,03	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78	
	289 Жаркое по домашнему на плите	200	41,31	346,64	15,52	20,68	18,94	0,14	7,72	0,14	2,54	34,86	235,14	88,54	4,42	
	342 Суп-лапша с кабачком	200	8,25	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,7	0,8	0,4	
	Хлеб Дарницкий	30	2,18	73,5	2,04	0,19	12,21	0,02	0	0	0	3,13	14,22	4,23	0,15	
	Хлеб пшеничный	30	2,18	71,4	2,28	0,24	14,58	0,01	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33	
	Итого	725	67,18	763,42	25,7	29,51	92,56	0,3	36,96	0,49	6,01	90,33	190,16	88,7	6,67	
Подливки	432 Соусы к подливкам	60(60/5)	5,28	180,5	4,82	4,69	29,52	0,07	0,47	0,01	0	48,74	63,69	10,78	0,55	
	376 Чай с сахаром	200(15)	2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого подливки:	265	7,28	237,35	4,92	4,72	44,51	0,07	0,47	0,01	0	48,74	63,69	10,78	0,55	