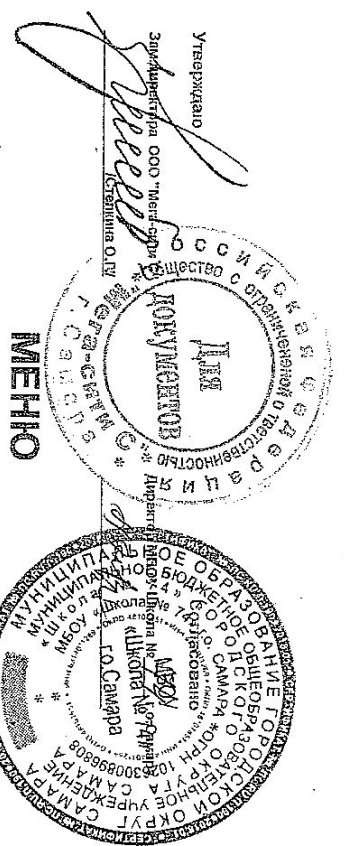




На 16 июня 2025г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Масло сливочное	10гр.	0,1	7,2	0,13	65,72
Яйцо вареное	40гр.	5,08	4,80	0,28	62,84
Сыр порционный	20 гр.	4,64	5,80		71,68
Каша молотая из рисовой крупы	200/10гр.	6,00	10,85	42,94	284,00
Кефир с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11
Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34
Всего в завтрак:	550гр.	26,04	29,86	109,95	817,97
Обед:					
Салат из моркови с яблоками	75гр.	0,65	3,92	5,91	61,43
Расолилки ленинградский с зеленью	250/3/10гр.	2,20	5,20	15,68	117,90
Котлета рубленая из птицы с соусом	50/50гр.	8,04	9,06	9,50	154,00
Макаронные изделия отварные	150гр.	5,10	7,50	26,50	201,80
Чай с сахаром	200гр.	0,63		9,47	40,00
Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржаной	1/30гр.	1,88	0,33	14,82	68,97
Всего в обед:	640гр.	20,67	26,91	90,27	714,34
Полдник:					
Сосиска в тесте	100гр.	9,60	13,84	26,90	271,00
Сок разливной яблочный	200гр.	1,00	0,20	20,20	86,60
Всего в полдник:	300гр.	10,60	14,04	47,10	357,60
Всего за день:		57,31	70,21	255,32	1889,61
Стоимость: 286,87 руб.					

Повар
Калькулятор

Утверждено

Зам.директора ООО "История вкуса" *[Подпись]*

Юлиянна О.Г.

МЕНЮ

На 17 июня 2025г.

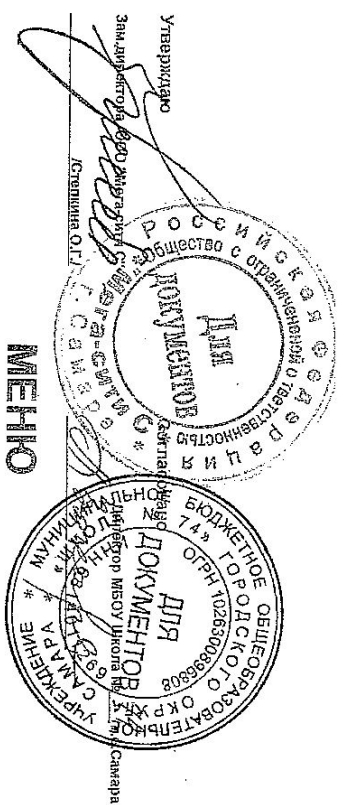
Наименование блюда	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Омлет натуральный	105г/р.	10,78	19,20	2,04	224,00
Каша вязкая молочная геркулесовая	200/10р.	8,31	13,12	37,63	303,00
Кофейный напиток с молоком	200р.	3,17	2,68	15,95	100,60
Батон	235г/р.	6,44	0,64	40,60	198,34
Всего в завтрак:	580г/р.	28,70	35,64	96,22	826,94
Обед:					
Винегрет овощной	80г/р.	1,30	4,96	7,12	78,30
Щи из свежей капусты с картофелем, с зеленью	250/10г/р.	1,80	4,98	8,13	84,48
Пюре из говядины	60/50г/р.	14,55	16,79	2,89	221,00
Рис отварной	150г/р.	3,67	5,42	36,67	210,11
Компот из сухофруктов	200г/р.	1,16	0,30	47,26	132,80
Хлеб пшеничный	1/30г/р.	2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржаной	1/30г/р.	1,68	0,33	14,82	68,97
Всего в обед:	853г/р.	26,53	33,08	131,31	865,80
Полдник:					
Пончик со стученкой	100г/р.	7,00	20,58	43,29	384,44
Кисель	200г/р.	0,24	0,12	35,76	145,08
Всего в полдник:	300г/р.	7,24	20,70	79,05	529,52
Всего за день:		62,47	89,42	306,66	2224,26
Стоимость: 285,87 руб.					

Повар

[Подпись]

Калькулятор

[Подпись]



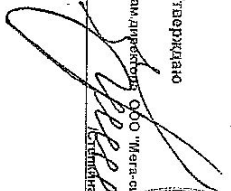
На 18 июня 2025г.

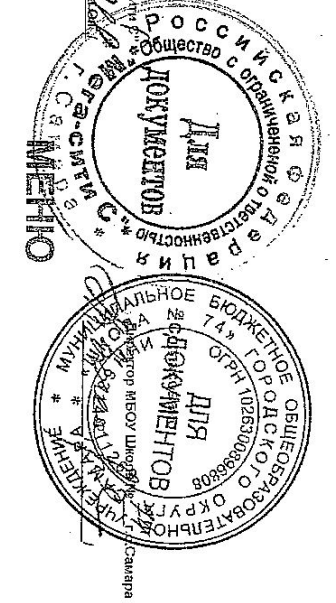
Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Пудинг из творога с яблоками и молоком сушен.	100/15гр.	12,08	9,45	30,95	257,33
Каша жидкая молочная пшеница	200/10гр.	7,51	11,72	37,05	285,00
Чай с сахаром, молоком	200гр.	1,52	1,35	15,90	81,00
Батон	235гр.	6,44	0,64	40,80	198,34
Всего в завтрак:	635гр.	27,55	23,16	124,60	621,67
Обед:					
Салат картофельный с кукурузой и морковью	75гр.	2,27	4,77	17,79	123,15
Суп картофельный с фасолью, с зеленью	250/3гр.	4,90	5,33	19,23	144,43
Птица тушеная в соусе	50/50гр.	11,65	11,65	3,51	166,00
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.	8,90	4,10	39,84	231,86
Компот из свежих ягод	200гр.	0,52	0,18	24,84	116,60
Хлеб пшеничный	130гр.	2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржаной	120гр.	1,68	0,33	14,82	66,97
Всего в обед:	838гр.	32,28	26,57	134,52	921,15
Полдник:					
Роллик с повидлом	100гр.	4,80	1,87	44,45	212,80
Кисло-молочный продукт ржанка	200гр.	5,81	6,40	8,00	118,00
Всего в полдник:	300гр.	10,61	8,27	52,45	330,80
Всего за день:		70,26	58,10	311,47	2073,62
Стоимость: 286,87 руб.					

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Игра-опт" 

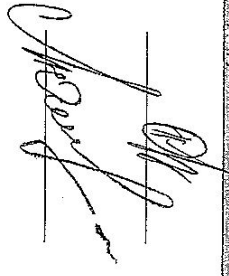


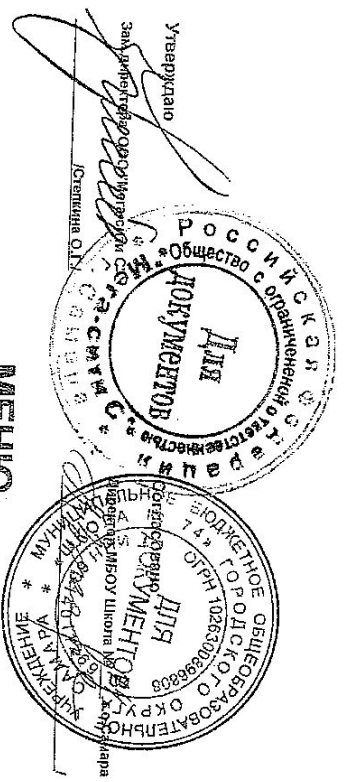
На 19 июня 2025г.

Наименование блюда	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72
Сыр порционно	20гр.	4,64	5,90		71,68
Сосиска отарная	50гр.	4,61	7,35	0,39	86,14
Макаронные изделия отварные	150гр.	5,10	7,50	28,50	201,90
Какао с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11
Фрукт яблоко	100гр.	0,40	0,40	9,80	44,40
Батон	2/3бр.	6,44	0,64	40,60	198,34
Всего завтрак	600гр.	25,07	28,69	105,42	789,27
Обед:					
Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	75гр.	0,70	4,60	2,15	52,80
Суп картофельный с рисом с рыбными консервами, с зеленью	20/250/3гр.	2,20	2,78	15,39	128,62
Тефтели из птицы	60/60гр.	7,16	9,93	4,05	134,00
Пюре из гороха с маслом	150гр.	13,64	6,86	35,03	255,00
Напиток из плодов шиповника	200гр.	0,40	0,27	17,20	88,00
Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97
Всего обед	686гр.	28,15	25,07	104,13	797,53
Полдник:					
Курник	100гр.	9,00	7,82	24,89	205,50
Сок разливной лимонный	200гр.	1,00	0,20	20,20	86,80
Всего полдник	300гр.	10,00	8,02	45,09	292,30
Всего за день		63,22	62,78	254,64	1882,90
Стоимость: 288,87 руб.					

Поезд

Калькулятор





МЕНЮ

На 20 июня 2025г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Рыба тушеная с овощами (минтай)	50/50г.	12,19	6,19	4,76	131,26
Пюре картофельное	180г.	3,08	2,33	19,13	109,73
Кофейный напиток с молоком	200г.	3,17	2,08	16,95	100,60
Кондитерское изделие печенье	40г.	1,92	9,04	18,08	152,00
Батон	2/3шт.	6,44	0,64	40,60	198,34
Всего в завтрак:	560г.	26,80	20,28	96,51	691,92
Обед:					
Помидор натуральный свежий	60г.	0,83	0,15	2,85	16,50
Суп картофельный с макаронными изделиями, с зеленью	250/3г.	2,69	2,84	17,46	106,25
Плов из птицы	50/200г.	21,19	13,09	44,67	381,67
Компот из свежих яблок	200г.	0,16	0,16	23,88	114,60
Хлеб пшеничный	1/30г.	2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржаной	1/30г.	1,69	0,33	14,82	68,97
Всего в обед:	823г.	26,92	16,87	118,47	738,13
Полдник:					
Пирожок с картофелем	100г.	5,04	2,91	32,74	177,60
Чай	200г.	0,24	0,12	35,76	145,08
Всего в полдник:	300г.	5,28	3,03	68,50	322,68
Всего за день:		61,00	40,78	285,18	1772,73
Стоимость: 284,87 руб.					

Повар

Калькулятор