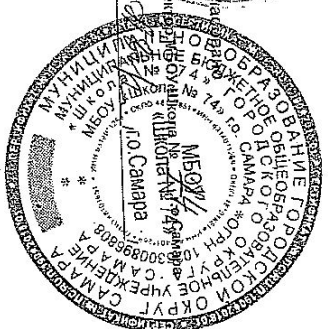


Утверждено
Зам. директора ООО "Мед-Фит" О.Г. Степашина



МЕНЮ

На 23 июня 2025г.

Наименование блюда	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Масло сливочное	10гр.	0,1	7,2	0,13	65,72
Сыр порционный	20гр.	4,64	5,80		71,66
Копченая вареная	50гр.	6,78	6,27		84,00
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/10гр.	6,00	10,85	42,94	294,00
Чай с сахаром, молоком	200гр.	1,52	1,35	15,90	81,00
Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,80	198,34
Всего в завтрак:	560гр.	25,48	32,21	99,67	794,72
Обед:					
Сельдь с луком	75гр.	7,59	10,04	2,46	130,50
Суп картофельный с бобовыми с зеленью	250/3гр.	5,49	5,27	16,54	148,25
Рагу из птицы	50/200гр.	17,93	14,91	21,28	291,20
Компот из кураги	200гр.	1,30	0,08	44,68	114,80
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 в обед:	838гр.	36,36	30,93	114,27	923,86
Полдник:					
Ватрушка с творогом	100гр.	9,22	5,48	29,18	202,00
Кисломолочный продукт ряженка	200гр.	5,81	6,40	8,00	118,00
Всего в полдник:	300гр.	15,03	11,88	37,18	320,00
Всего за день:		76,87	75,02	251,02	1936,58
Остаток:					286,87 руб.

Повар
Калькулятор

Утверждено

Зам. директора ООО "Мета-сфин" _____

Бердников О.Г.

МЕНЮ

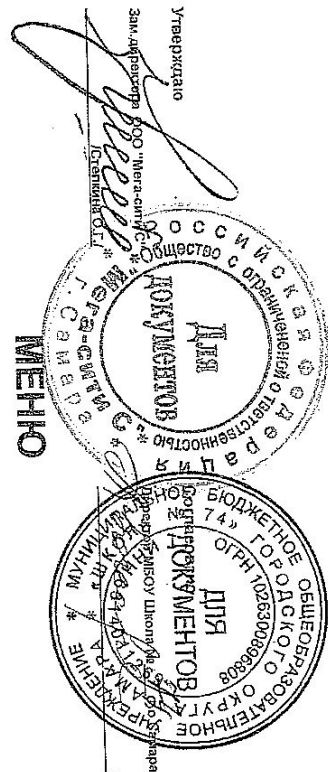


На 24 июня 2025г.

Наименование блюда	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Омлет свежий	60гр.	0,48	0,06	1,50	8,48
Птица тушеная в соусе	50/50гр.	11,50	8,57	2,90	134,70
Каша рассыпчатая из пшенной крупы	150гр.	8,90	4,10	39,84	231,86
Каша с молоком	200гр.	3,78	0,87	26,00	125,11
Батон	235гр.	6,44	0,64	40,60	198,34
Всего в завтрак:	580гр.	30,10	14,04	110,84	698,47
Обед:					
Салат из белокочанной капусты с морковью	75гр.	1,00	4,58	6,39	70,59
Сотница со сметаной с зеленью	250/10,3гр.	7,23	5,13	22,30	180,75
Макаронные изделия отварные	50/50гр.	8,04	9,08	9,50	154,00
Чай с сахаром	150гр.	5,10	7,50	28,50	201,90
Хлеб пшеничный	200гр.	0,53	0,30	9,47	40,00
Хлеб ржаной	1130гр.	2,37	0,30	14,49	70,14
Всего в обед:	848гр.	1,08	0,33	14,82	68,97
Ужин:					
Полдник:					
Булочка Выборская	100гр.	6,60	14,36	41,13	320,00
Соус разливной аблучный	200гр.	1,00	0,20	20,20	86,60
Всего в полдник:	300гр.	7,60	14,56	61,33	406,60
Всего за день:		64,66	65,48	277,64	1891,42
Стоимость: 286,87 руб.					

Повар

Калькулятор



На 25 июня 2025г.

Наименование блюда	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Масло сливочное	10г.р.	0.10	7.20	0.13	66.72
Рисо вареное	40г.р.	5.08	4.60	0.28	63.00
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200г/10г.р.	6.06	11.19	33.48	260.00
Кофейный напиток с молоком	200г.р.	3.17	2.68	15.95	100.60
Кондитерское изделие конфеты	30г.р.	1.50	0.04	1.36	52.00
Батон	235г.р.	6.44	0.64	40.60	196.34
Всего в завтрак:	560г.р.	22.37	26.35	101.80	739.66
Обед:					
Салат из свежих овощей	75г.р.	0.82	4.53	2.84	55.43
Суп картофельный с крупной рисовой с зеленью	250г/3г.р.	1.97	2.71	12.11	86.75
Котлета из минтая с соусом красным	60г/50г.р.	6.52	5.38	9.03	111.00
Пюре картофельное	150г.р.	3.06	2.33	19.13	109.78
Компот из смеси сухофруктов	200г.р.	1.16	0.30	47.29	132.80
Хлеб пшеничный	4/30г.р.	2.37	0.30	14.49	70.14
Хлеб ржаной	4/30г.р.	1.68	0.33	14.32	68.97
Всего в обед:	648г.р.	17.60	15.88	119.68	633.82
Полдник:					
Пирожок с повидлом	100г.р.	4.60	1.87	44.45	212.80
Кисель	200г.р.	0.24	0.12	35.76	145.08
Всего в полдник:	300г.р.	4.84	1.99	80.21	357.88
Всего за день:		44.81	44.22	301.69	1731.36
Стоимость: 246.87 руб.					

Повар

Калькулятор

Утверждено

Зам. директора ООО "Ильин-Сити"
Сидорова Т.А.



На 26 июня 2025г.

Наименование блюда	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	66,72
Сыр твердый	20гр.	4,64	5,90		71,66
Сосиска отварная	60гр.	4,61	7,36	0,39	86,14
Макаронные изделия отварные	200/10гр.	6,80	10,00	38,00	289,20
Чай с сахаром, молоком	200гр.	1,52	1,35	15,80	81,00
Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34
Всего в завтрак:	660гр.	24,11	32,44	95,02	772,06
Обед:					
Помидор натуральный свежий	60гр.	0,83	0,15	2,85	16,50
Суп картофельный с клецками с зеленью	250/3гр.	3,56	4,59	18,79	144,25
Оладьи из печени с соусом	50/50гр.	9,34	11,28	4,86	164,00
Рагу овощное	150гр.	2,66	16,49	12,90	213,00
Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00
Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,48	70,14
Хлеб ржаной	1/30гр.	1,98	0,33	14,82	68,97
Всего в обед:	823гр.	20,97	33,14	77,99	716,86
Полдник:					
Пюре из картофеля	100гр.	7,08	13,14	56,74	370,00
Пюре из картофеля	200гр.	5,81	6,40	8,00	118,00
Всего в полдник:	300гр.	12,89	19,54	64,74	488,00
Всего в день:		57,97	85,12	236,74	1976,92
Стоимость: 286,07 руб.					

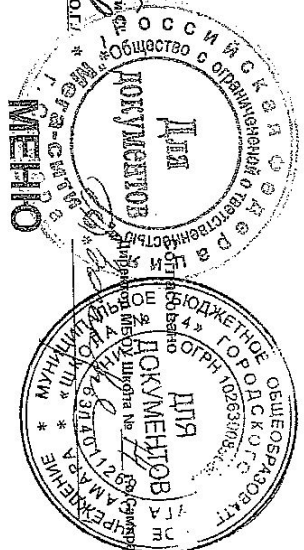
Поваар

Калькулятор

Утверждено

Зам. директора ООО "Нарг-Сити" С.С. Шеймур

Степень ОД



На 27 июня 2025г.

Наименование блюда	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Затеканка из творога со ступен.молокком	150/20г.	23,72	17,95	45,44	438,90
Какао с молоком	200г.	3,78	0,67	25,00	125,11
Сок фруктовый	200г.	86,90	1,00	0,20	20,20
Батон	235г.	6,44	0,64	40,60	198,34
Всего в завтрак:	640г.	120,54	20,26	112,24	782,55
Обед:					
Салат из свежих помидоров и огурцов	75г.	0,70	4,60	2,15	52,80
Борщ с капустой и картофелем с заливкой	250/103г.	1,83	4,90	11,75	98,40
Бедфстроганов из филе тилы	50/50г.	12,13	14,81	2,00	180,00
Каша раскисчатая из гречневой крупы	150г.	8,90	4,10	39,84	231,86
Напиток из плодов шиповника	200г.	0,40	0,27	17,20	88,00
Хлеб пшеничный	1/30г.	2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржаной	1/30г.	1,68	0,33	14,92	68,97
Всего в обед:	840г.	28,01	29,31	102,26	809,17
Полдник:					
Кондитерское изделие печенье(фасовка)	100г.	6,70	7,55	72,06	383,00
Чай с сахаром	200г.	0,53		9,47	40,00
Всего в полдник:	300г.	7,23	7,55	81,53	423,00
Всего за день:		155,78	57,12	296,02	2005,72
Стоимость: 286,87 руб					

Повар

Калькулятор