

25.11.2020г.

Наименование блюда	Грунто,	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Вход,	Белки,	Жиры,	Угл. г	Ц, кка	С	В1	А, мкг рет.э кв.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				27,6	30,4	64,9	644	1,0	0,3	0,5	2,6	527,8	653,8	49,2	4,2
Бутерброд с сыром и маслом (р.1, 3-2004)	20/5/15		6,4	7,6	7,9	125	0,13	0,04	0,16	0,06	233,68	194,53	9,35	0,63	
Гуляш из говядины (р.437-2004)	100		11,3	14,5	5,2	197	0,22	0,05	0,07	1,98	11,55	144,22	11,12	1,27	
Гречка вязкая отварная (р.510-2004)	175		5,2	4,4	25,0	160	0,00	0,16	0,23	0,58	21,00	163,99	24,93	1,65	
Какао с молоком (р.642-1996)	200		3,8	3,7	18,1	121	0,7	0,0	0,0	0,0	258,0	133,7	0,0	0,1	
Хлеб ржаной	20		0,9	0,2	8,7	41	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6	
Обед				33,1	25,6	127,8	874	26,7	0,4	0,1	11,4	223,2	495,0	93,1	4,6
Салат из капусты белокачанной с морковью № 4-2013, Пермь			80	1,3	5,1	7,7	82	22,2	0,0	0,0	4,2	41,2	29,0	15,0	0,0
Салат из свежих помидоров №22-2013,			100	1,0	5,1	3,5	64	16,5	0,0	0,0	2,5	13,0	24,0	18,0	0,8
Уха ростовская (р.119-2006, Москва)			250/30	5,7	5,1	16,5	135	0,83	0,08	0,05	1,89	22,47	149,43	21,59	0,75
Рагу из птицы №489-2004			250	18,7	14,0	31,0	325	3,7	0,1	0,0	5,3	22,5	151,0	11,7	0,2
Сок в ассортименте	200	200	200	0,6	0,2	33,5	138	0,00	0,02	0,00	0,00	110,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный			60	4,9	0,8	21,7	114	0,0	0,1	0,0	0,0	19,8	130,8	37,2	2,5
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60												
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1
ИТОГО:				61	56	193	1518	28	0,7	0,5	14,0	751	1149	142	9

цена горячего завтрака 80,00

цена второго горячего завтрака 109,6

подпись ответственного за питание
подпись повара Шамалова