ООО "ПЕНЗЕНСКИЙ КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"

Директор

Согласовано

МЕНЮ НА 25.09.2024г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг),	Стоимость питания
	Завт.7-11		
100	№289 Вареники ленивые 1/100	Калорийность-191, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-14	
40	№89 Бутерброд с повидлом(джем) 20/20	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	
150	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-19	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
25	№115 Хлеб ржаной 1/25	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
	Итого за Завт.7-11	Калорийность-527, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-72	97-44
	Обед 7-11		
60	№5 Салат из капусты белокачанной и огурцов 1/60	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	
200	№122 Уха с крупой 1/200	Калорийность-81, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-10	
90	№374 Котлеты, рубленные из птицы с соусом 1/90	Калорийность-209, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-12	
150	№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/150	Калорийность-250, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-39	
200	№1008 Напиток лимонный 1/200	Калорийность-139, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	
25	№115 Хлеб ржаной 1/25	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
	Итого за Обед 7-11	Калорийность-842, Белки-35, Жиры-28, Углеводы-101	97-44
	Завт.11-18		
150	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-19	
75	№289 Вареники ленивые 1/75	Калорийность-143, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-10	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
30	№115 Хлеб ржаной 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	
	Итого за Завт.11-18	Калорийность-384, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-48	60-00
	Обед 11-18		
100	№5 Салат из капусты белокачанной и огурцов 1/100	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-4	
250	№122 Уха с крупой 1/250	Калорийность-101, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-13	
100	№374 Котлеты, рубленные из птицы с соусом 1/100	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-13	
180	№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/180	Калорийность-300, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-47	
200	№1008 Напиток лимонный 1/200	Калорийность-139, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	
35	№115 Хлеб ржаной 1/35	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12	
35	№117 Батон нарезной 1/35	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
	Итого за Обед 11-18	Калорийность-1 002, Белки-39, Жиры-33, Углеводы-124	85-00

Ген.директор _____ Т.К.Корнаухов

Повар _____