

Исход

УТВЕРЖДАЮ" Директор
ООО «Калужская продовольственная компания»
И.Н.Кралина



Примерное меню

Первая смена

Наименование	Выход, г	Номер рецептуры по сборнику	Содержание веществ, г			Энерг. Ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белк и	жиры	углевод ы		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
Неделя первая День первый														
Салат из белокочанной капусты	1/50	45	0,65	1,62	3,135	29,8	0,00	4,21	9,4	0,01	0,24	14,41	14,15	13,88
Куры отварные	1/70	288	16,4	18,07	0,33	229,6	0,06	0,71	1,65	0,03	1,33	39,2	14,19	116,9
Макароны отварные с маслом	1/150	309	5,51	4,5	26,44	168,45	0,00	0,97	0,00	0,05	1,11	4,86	21,12	37,17
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Компот из сухофруктов	1/200	349	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,51	18,15	0,01	0,69	32,48	17,46	23,44
Итого:	500													
День второй														
Кукуруза консервированная	1/20		0,44	0,08	2,24	11,60	0,00	0,00	4,8	0,02	0,1	42	13	41
Гуляш из мяса (говядина или свинина) с соусом	1/50/50	260	10,64	28,19	2,89	309	0,00	0,5	0,00	0,37	1,4	20,0	22,39	128,6
Гречка отварная с маслом	1/150	302	1,60	6,09	38,67	243,99	0,00	0,61	0,00	0,20	4,56	14,96	135,96	204,1
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Чай с лимоном	1/200	377	9,2	0,0	13,6	56	0,00	0,00	2,2	0,00	0,8	16	6	8
Итого:	500													
День третий														
Икра кабачковая	1/45		0,54	2,11	3,46	35,1	0,00	0,94	4,32	0,01	0,36	14,4	5,85	13,5
Котлеты рыбные с соусом	1/50/25	234	0,4	4,4	11,2	123	0,00	2,0	0,3	0,08	0,9	48	24	129
Пюре картофельное	1/150	128	3,2	9,10	17,87	171,82	0,01	0,24	17,69	0,14	1,02	41,40	27,2	86,50
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Компот из свежих яблок	1/200	342	0,2	0,2	27,2	110	0,00	0,02	5,4	0,02	0,8	12	4	4

