

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак					
Омлет натуральный запеченный 200	200	17,77	20,13	6,25	277,29
Чай с молоком 200	200	1,7	1,25	12,42	67,73
Фрукты свежие"	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Батон нарезной 50	50	3,75	1,45	25,25	129,05
Сыр порционный 20	20	5,36	5,04		66,8
Хлеб ржано-пшеничный 30	30	1,98	0,33	12,3	60,09
Обед					
Отвар шиповника с сахаром	200	0,68	0,25	24,66	103,61
Батон нарезной 75	75	5,63	2,18	37,88	193,58
Зразы рубленные из говядины 100	100	11,59	18,38	15,47	273,63
Каша гречневая рассыпчатая 180	180	10,14	6,03	56,36	320,29
Огурцы свежие 100	100	0,7	0,1	1,9	11,3
Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,55	20,5	100,15
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250	250	2,05	5,87	9,07	97,36

Зав производством

Е.Г. Холстинин
Директор ООО «Технология диетического питания»

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак					
Омлет натуральный запеченный 180	180	16	18,03	5,63	248,74
Чай с молоком 200	200	1,7	1,25	12,42	67,73
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Батон нарезной 50	50	3,75	1,45	25,25	129,05
Сыр порционный 20	20	5,36	5,04		66,8
Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,65	0,28	10,25	50,08
Обед					
Отвар шиповника с сахаром	200	0,68	0,25	24,66	103,61
Батон нарезной 50	50	3,75	1,45	25,25	129,05
Зразы рубленные из говядины 90	90	10,49	15,78	13,87	239,46
Каша гречневая рассыпчатая 150	150	5,46	5,25	30,23	190,03
Огурцы свежие 60	60	0,42	0,06	1,14	6,78
Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,65	0,28	10,25	50,08
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 200	200	1,71	5,1	7,4	82,31

Зав производством

Н.В. Меретина И.А.

Директор

Н.В. Меретина И.А.