

ООО "Фирма ОКНИКС"

Ежедневное меню

Дата

Вторая неделя

№ ТК	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ККАЛ)
			Б	Ж	У	
С У Б Б О Т А						
ЗАВТРАК						
138	Омлет натуральный	1/200	17,51	27,84	1,05	325
112	Чай с сахаром и лимоном	1/200/7	0,263	0,058	15,235	62,5
101	Хлеб	2/30	4,56	0,54	28,02	135,2
	ИТОГО ЗАВТРАК:		22,333	28,438	44,305	522,494
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	24,88	25	107,0	752,5
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	-10,24	13,8	-58,6	-30,57
ОБЕД						
89	Суп крестьянский с геркулесом	1/250	3,8775	5,8872	18,2	141
80	Говядина отварная для первых блюд	1/15	4,2	3,38	0	47
28	Рагу из курицы	1/50/50	13,041	14,45	1,47	188
42	Картофель тушеный	1/200	4,0608	14,6819	29,875	241
34	Компот из свежих яблок	1/200	0,16	0,16	27,867	114
101	Хлеб	4/30	9,12	1,080	56,04	270,36
	ИТОГО ОБЕД:		34,4593	39,6391	133,452	1001,517
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	34,83	35	149,8	1053,5
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	-1,06	13,3	-10,9	-4,94
УЖИН						
4	Зразы рубленые	1/100	13,224	15,31368	12,234	240
35	Рис отварной рассыпчатый	1/180	4,22	6,66	41,38	242
37	Соус томатный	1/50	4,53	5,5	3,6	82
108		1/200	0,2	0,051	15	61
101	Хлеб	3/30	6,84	0,810	42,03	203
	ИТОГО УЖИН:		29,014	28,33468	114,244	828,0441
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	29,85	30	128,4	903,0
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	-2,80	-5,6	-11,0	-8,30