

ООО "Фирма ОКНИКС"

Ежедневное меню

Первая неделя

Дата

№ ТК	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ККАЛ)
			Б	Ж	У	
П О Н Е Д Е Л Ь Н И К						
ЗАВТРАК						
93	Каша геркулесовая на с/м вязкая	1/250/5	9,3765	9,93	32,955	259
108	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,051	15	61
101	Хлеб	3/30	6,84	0,81	42,03	203
	ИТОГО ЗАВТРАК:		16,4165	10,791	89,985	522,725
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	24,88	25	107,0	752,5
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	-34,02	-56,8	-15,9	-30,54
ОБЕД						
79	Борщ с капустой и картофелем	1/250	1,67	2,33	11,895	64
80	Свинина отварная для первых блюд	1/15	4,196	3,379	0	47
6	Плов из птицы	1/275	25,91	31,28	54,97	605
34	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,075	0,0075	17,412	70
101	Хлеб	4/30	9,12	1,08	56,0	270,36
	ИТОГО ОБЕД:		40,971	38,0765	140,317	1056,6105
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	34,83	35	149,8	1053,5
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	17,6	8,8	-6,3	0,29
УЖИН						
19	Куры тушеные	1/50/50	16,53	24,28	2,834	296,0
31	Перловка отварная	1/180	5,3	5,16	36,54	214
108	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,051	15	61
101	Хлеб	3/30	6,84	0,81	42,03	202,77
	ИТОГО УЖИН:		28,87	30,301	96,404	773,805
	Норма физ.потребностей В ККАЛ:	доп.откл.	29,85	30	128,4	903,0
	фактическое отклонение в %:	+, -5%	-3,3	1,0	-24,9	-14,31