

ООО "Фирма ОКНИКС"

Ежедневное меню

Дата

Вторая неделя

№ ТК	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ККАЛ)
			Б	Ж	У	
Ч Е Т В Е Р Г						
ЗАВТРАК						
94	Каша пшенная на с/м	1/250/5	10,392	8,73	50,4	322
112	Чай с сахаром и лимоном	1/200/7	0,263	0,058	15,235	63
101	Хлеб	2/30	4,56	0,54	28,02	135
99	Яйцо отварное	1/52	6,604	5,98	0,364	82
ИТОГО ЗАВТРАК:			21,819	15,308	94,019	601,124
Норма физ.потребностей В ККАЛ:		доп.откл.	24,88	25	107,0	752,5
фактическое отклонение в %:		+, -5%	-12,3	-38,8	-12,1	-20,12
ОБЕД						
82	Суп-лапша домашняя	1/250	2,714	4,24	13,43	103
80	Говядина отварная для первых блюд	1/20	5,59	4,51	0	63
6	Плов из птицы	1/275	24,353	29,40696	52,942	574
108	Чай с сахаром	1/200	0,105	0,075	16,197	66
101	Хлеб	3/30	6,84	0,810	42,03	203
ИТОГО ОБЕД:			39,602	39,04196	124,599	1008,182
Норма физ.потребностей В ККАЛ:		доп.откл.	34,83	35	149,8	1053,5
фактическое отклонение в %:		+, -5%	13,70	11,5	-16,8	-4,30
УЖИН						
20	Бефстроганов из говядины	1/120	18,174	18,73	6,11	265,7
36	Гречка отварная рассыпчатая	1/180	10,278	7,689	50,56	313
108	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,051	15	61,3
101	Хлеб	4/30	9,12	1,080	56,04	270,4
ИТОГО УЖИН:			37,772	27,55	127,71	909,878
Норма физ.потребностей В ККАЛ:		доп.откл.	29,85	30	128,4	903,0
фактическое отклонение в %:		+, -5%	26,5	-8,2	-0,5	0,76