

Согласовано

Директор

Утверждаю

директор ООО "Сундырь"

Николаева М.А.



на 20 сентября 2023г.

## Меню

День: среда

Неделя:

Сезон:

Возрастная группа: 12 лет и старше

### Завтрак

| № рец | Наименование блюда                          | Вес порции, г | Цена, р | Пищевые в-ва, г |       |          | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг |      |      |      |      |         | Минеральные в-ва, мг |        |       |      |         |          |       |      |
|-------|---|---------------|---------|-----------------|-------|----------|------------------------|--------------|------|------|------|------|---------|----------------------|--------|-------|------|---------|----------|-------|------|
|       |   |               |         | Белки           | Жиры  | Углеводы |                        | B1           | B2   | C    | A    | E    | D (мкг) | Ca                   | P      | Mg    | Fe   | Kl(мкг) | Se (мкг) | F     |      |
| 401   | Масло (порциями) M_14                       | 10.00         | 6.00    | 0.08            | 8.25  | 0.08     | 74.80                  | 0.00         | 0.01 | 0.00 | 0.04 | 0.10 | 0.15    | 2.40                 | 3.00   | 0.00  | 0.02 | 1.50    | 0.00     | 0.10  | 0.00 |
| 744   | Залежанка из творога со сгущ. молоком M_223 | 220.00        | 66.07   | 32.67           | 24.62 | 46.51    | 539.48                 | 0.11         | 0.58 | 0.75 | 0.13 | 0.84 | 0.22    | 390.88               | 479.66 | 51.61 | 1.20 | 252.25  | 16.37    | 56.75 | 0.05 |
| 736   | Чай с лимоном M_377                         | 200.00        | 3.59    | 0.16            | 0.03  | 15.20    | 59.16                  | 0.00         | 0.00 | 2.80 | 0.00 | 0.01 | 0.00    | 2.80                 | 1.54   | 0.84  | 0.04 | 11.41   | 0.01     | 0.03  | 0.00 |
| 569   | Хлеб пшеничный                              | 40.00         | 3.48    | 3.04            | 0.32  | 19.44    | 95.20                  | 0.04         | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.00    | 8.00                 | 26.00  | 5.60  | 0.44 | 0.00    | 1.28     | 2.40  | 0.00 |
| 698   | Яблоки свежие порциями                      | 100.00        | 10.77   | 0.40            | 0.40  | 9.80     | 45.00                  | 0.03         | 0.02 | 4.00 | 0.01 | 0.40 | 0.00    | 10.00                | 8.00   | 2.00  | 1.00 | 278.00  | 2.00     | 0.30  | 0.00 |

### Обед

| № рец | Наименование блюда                             | Вес порции, г | Цена, р | Пищевые в-ва, г |       |          | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг |      |       |      |      |         | Минеральные в-ва, мг |        |       |      |         |          |       |      |
|-------|--|---------------|---------|-----------------|-------|----------|------------------------|--------------|------|-------|------|------|---------|----------------------|--------|-------|------|---------|----------|-------|------|
|       |  |               |         | Белки           | Жиры  | Углеводы |                        | B1           | B2   | C     | A    | E    | D (мкг) | Ca                   | P      | Mg    | Fe   | Kl(мкг) | Se (мкг) | F     |      |
| 719   | Рыба припущенная с соусом M_227                | 100.00        | 19.63   | 9.29            | 1.78  | 3.29     | 65.76                  | 0.06         | 0.01 | 1.03  | 0.04 | 0.38 | 0.03    | 35.34                | 100.19 | 3.10  | 0.10 | 38.99   | 1.33     | 0.29  | 0.01 |
| 883   | Пюре картофельное 220/10 M_312                 | 230.00        | 11.77   | 4.65            | 11.09 | 28.95    | 234.16                 | 0.20         | 0.17 | 7.61  | 0.24 | 0.31 | 0.20    | 55.15                | 120.99 | 40.68 | 1.45 | 848.98  | 12.37    | 1.53  | 0.01 |
| 707   | Компот из изюма_348                            | 200.00        | 9.96    | 0.36            | 0.00  | 28.06    | 108.83                 | 0.03         | 0.02 | 0.00  | 0.00 | 0.10 | 0.00    | 15.87                | 25.59  | 8.33  | 0.60 | 164.67  | 0.00     | 0.12  | 0.05 |
| 729   | Яйцо вареное M_209                             | 40.00         | 8.76    | 5.08            | 4.60  | 0.28     | 62.80                  | 0.03         | 0.18 | 0.00  | 0.10 | 0.24 | 0.88    | 22.00                | 76.80  | 4.80  | 1.00 | 56.00   | 0.00     | 12.28 | 0.00 |
| 369   | Салат из квашеной капусты                      | 100.00        | 13.76   | 1.60            | 4.99  | 7.68     | 83.39                  | 0.02         | 0.02 | 25.30 | 0.00 | 2.30 | 0.00    | 41.98                | 30.91  | 14.36 | 0.57 | 14.60   | 0.30     | 0.05  | 0.00 |
| 478   | Суп картофельный с макаронными изделиями M_103 | 250.00        | 2.85    | 2.82            | 2.79  | 20.91    | 121.95                 | 0.11         | 0.06 | 21.60 | 0.32 | 1.48 | 0.00    | 27.45                | 68.25  | 28.30 | 1.08 | 386.55  | 4.91     | 0.37  | 0.02 |
| 851   | Хлеб Дарницкий                                 | 50.00         | 3.55    | 3.40            | 0.65  | 20.35    | 122.50                 | 0.03         | 0.00 | 0.00  | 0.00 | 0.00 | 0.00    | 5.25                 | 23.70  | 7.05  | 0.58 | 0.00    | 0.00     | 0.00  | 0.00 |

Директор: Николаева М.А.

Повар: \_\_\_\_\_