

Согласовано

Директор

на 21 сентября 2023г.

Утверждаю

Директор ООО "Сундырь"

Николаева М.А.

21.09.2023г.



Меню

День: четверг

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	K (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
392	Бутерброд с сыром	50.00	15.33	5.77	7.95	14.62	162.80	0.04	0.06	0.10	0.06	0.16	0.22	139.20	96.00	9.45	0.49	13.95	0.96	4.03	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
885	Каша из риса и пшена с маслом 250/10 М_175	260.00	16.34	7.59	12.45	40.84	301.32	0.12	0.17	1.63	0.06	0.24	0.21	158.37	192.64	44.64	0.93	241.94	12.52	5.79	0.02
728	Чай с сахаром М_376	200.00	1.96	0.10	0.03	14.99	56.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	K (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
878	Огурцы свежие порциями 60гр М_71	100.00	12.95	0.80	1.00	2.60	14.00	0.03	0.04	10.00	0.01	0.10	0.00	23.00	42.00	14.00	0.60	196.00	0.00	0.30	0.00
711	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/5	255.00	4.65	1.85	5.94	8.26	98.12	0.06	0.05	21.86	0.25	2.37	0.00	38.64	50.06	21.86	0.78	302.70	4.25	0.35	0.01
708	Биточки рубленные с соусом 50/50_269	120.00	39.07	11.46	11.45	13.81	198.72	1.67	0.12	1.42	0.02	0.32	0.03	34.88	133.00	21.49	1.86	203.60	6.99	1.20	0.15
592	Макаронные изделия отварные М_309	230.00	8.60	8.10	7.47	48.64	299.68	0.08	0.03	0.00	0.03	1.25	0.12	6.23	58.12	10.37	1.22	104.28	1.17	0.08	0.00
712	Компот из чернослива_348	200.00	8.31	0.34	0.00	23.65	92.81	0.00	0.01	0.45	0.00	0.27	0.00	11.89	12.33	15.16	0.45	128.39	0.08	0.04	0.00
571	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	2.85	2.92	0.52	14.20	75.60	0.07	0.03	0.00	0.00	0.56	0.00	14.80	71.20	22.00	1.08	0.00	1.76	2.20	0.00
729	Яйцо вареное М_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

Директор: Николаева М.А.

Повар: _____