

Согласовано

Утверждаю

Директор

директор ООО "Сундырь"

Николаева М.А.

на 23 октября 2023г.



## Меню

День: понедельник

Неделя:

Сезон:

Возрастная группа: 12 лет и старше

### Завтрак

| № рецепта | 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    |
| 698       | Яблоки свежие порциями               | 100.00        | 10.09   | 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 |
| 392       | Бутерброд с сыром                    | 50.00         | 15.66   | 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 |
| 723       | Каша молочная рисовая с маслом М_174 | 210.00        | 16.64   | 6.10            | 11.38 | 39.10    | 281.28                 | 0.06         | 0.15 | 1.30 | 0.06 | 0.28 | 0.20    | 124.68               | 157.44 | 35.64 | 0.55 | 181.38  | 9.62    | 8.74     | 0.02 |
| 569       | Хлеб пшеничный                       | 20.00         | 1.80    | 1.52            | 0.16  | 9.72     | 47.60                  | 0.02         | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.00    | 4.00                 | 13.00  | 2.80  | 0.22 | 0.00    | 0.64    | 1.20     | 0.00 |
| 724       | Какао с молоком М_382                | 200.00        | 11.94   | 3.97            | 3.42  | 26.08    | 143.00                 | 0.04         | 0.16 | 1.30 | 0.02 | 0.01 | 0.05    | 125.12               | 116.20 | 31.00 | 0.98 | 206.36  | 9.00    | 2.00     | 0.03 |

### Обед

| № рецепта | 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    |
| 704       | Каша гречневая рассыпчатая _302     | 200.00        | 11.82   | 11.66           | 8.70  | 57.26    | 359.91                 | 0.28         | 0.15 | 0.00  | 0.03 | 0.82 | 0.10    | 20.07                | 276.58 | 184.24 | 6.19 | 358.25  | 3.10    | 5.43     | 0.02 |
| 429       | Салат из свеклы отварной М_52       | 100.00        | 2.96    | 1.35            | 6.08  | 7.87     | 89.85                  | 0.02         | 0.04 | 9.50  | 0.00 | 2.73 | 0.00    | 35.15                | 40.85  | 20.90  | 1.33 | 0.00    | 6.65    | 0.66     | 0.00 |
| 617       | Биточки рубленые с соусом 75/45_269 | 120.00        | 45.83   | 11.46           | 11.45 | 13.81    | 198.72                 | 1.67         | 0.01 | 1.42  | 0.02 | 0.32 | 0.02    | 34.88                | 133.00 | 21.49  | 0.12 | 16.69   | 1.05    | 0.18     | 0.00 |
| 851       | Хлеб Дарницкий                      | 40.00         | 2.93    | 2.72            | 0.52  | 16.28    | 98.00                  | 0.02         | 0.00 | 0.00  | 0.00 | 0.00 | 0.00    | 4.20                 | 18.96  | 5.64   | 0.47 | 0.00    | 0.00    | 0.00     | 0.00 |
| 726       | Суп картофельный с горохом М_102    | 250.00        | 8.10    | 7.60            | 8.30  | 19.50    | 161.26                 | 0.23         | 0.07 | 13.73 | 0.27 | 2.45 | 0.00    | 34.72                | 87.88  | 36.42  | 2.05 | 247.10  | 4.43    | 2.88     | 0.01 |
| 710       | Компот из кураги_348                | 200.00        | 14.06   | 1.08            | 0.00  | 31.33    | 124.18                 | 0.02         | 0.04 | 0.83  | 0.12 | 1.14 | 0.00    | 33.08                | 30.19  | 21.71  | 0.66 | 353.77  | 0.70    | 0.45     | 0.00 |

Директор: Николаева М.А.

Повар: \_\_\_\_\_