



Утверждаю:  
 Директор ООО "Сундырь"  
 Николаева М.А.  
 \_\_\_\_\_ г.

Согласовано:  
 Директор  
 \_\_\_\_\_ (ФИО директора)  
 \_\_\_\_\_ г.

		День 1 (Понедельник)										День 2 (Вторник)																	
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества					Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества											
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак	15 Сыр порциями	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25	173	Каша молоч.пшеница с маслом	155(150/5)	218,12	6,48	7,31	32,06	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07
	379 Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,3	2,73	24,96	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
	338 Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>547,02</b>	<b>17,45</b>	<b>16,57</b>	<b>76,54</b>	<b>0,24</b>	<b>6,44</b>	<b>0,13</b>	<b>0,71</b>	<b>454,18</b>	<b>389,66</b>	<b>68,35</b>	<b>2,64</b>	
Обед	43 Салат из белокочанной капусты	60	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33	102 Суп картофельный с горохом	200(10)	129,01	6,08	6,64	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64	
	269 Котлеты рубленые с соусом	100(50/50)	112,91	5,74	7,21	15,66	0,51	11,05	0,14	1,64	17,76	64,64	21,98	1,33	309 Макароны отварные	200	262,49	7,19	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08	
	Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0	Хлеб Цивильный	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47	
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>687,05</b>	<b>23,16</b>	<b>23,76</b>	<b>104,7</b>	<b>0,8</b>	<b>45,01</b>	<b>0,51</b>	<b>6,1</b>	<b>79,5</b>	<b>223,34</b>	<b>75,82</b>	<b>4,85</b>															
Завтрак	173 Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210(200/10)	280,9	7,84	13,56	32,78	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	234,95	70,05	1,69	382 Какао с молоком	200	143	3,97	3,42	26,08	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98	
	2 Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,4	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>675,8</b>	<b>17,25</b>	<b>21,69</b>	<b>105,41</b>	<b>0,31</b>	<b>2,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,29</b>	<b>287,85</b>	<b>406,55</b>	<b>117,95</b>	<b>3,98</b>															
Обед	67 Винегрет овощной	60	74,6	0,8	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,46	82 Борщ с капустой картофелем со смет.	205(200/10/5)	100,42	3,55	7,25	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94	
	279 Тефтели рубленые с соусом	110(60/50)	118,67	6,16	7,9	7,37	0,02	1,36	0,03	1,42	21,05	53,29	10,69	0,79															