

Согласовано

Директор

на 07 ноября 2023г.



Утверждаю

директор ООО "Сундырь"

Николаева М.А.

Меню

День: вторник

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 | | В1 | В2 | С | А | Е | D (мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K (мкг) | I (мкг) | Se (мкг) | F |
| 751 | Запеканка творожная со сметанным соусом М_223 | 215.00 | 60.91 | 28.76 | 21.95 | 23.41 | 409.50 | 0.09 | 0.46 | 0.47 | 0.13 | 0.65 | 0.32 | 290.25 | 397.38 | 39.10 | 1.11 | 214.66 | 16.04 | 51.93 | 0.05 |
| 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 |
| 609 | Бутерброд с повидлом | 55.00 | 10.43 | 2.40 | 4.39 | 27.11 | 156.70 | 0.05 | 0.02 | 0.10 | 0.02 | 0.44 | 0.08 | 10.90 | 29.40 | 11.30 | 0.87 | 0.75 | 0.96 | 1.85 | 0.00 |
| 569 | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.61 | 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 |
| 729 | Яйцо вареное М_209 | 40.00 | 11.04 | 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 |

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 | | В1 | В2 | С | А | Е | D (мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K (мкг) | I (мкг) | Se (мкг) | F |
| 436 | Салат из моркови с яблоками М_59 | 100.00 | 5.52 | 1.07 | 0.17 | 9.10 | 41.33 | 0.05 | 0.06 | 4.75 | 1.50 | 0.40 | 0.00 | 22.75 | 43.25 | 29.00 | 0.77 | 69.50 | 4.25 | 0.15 | 0.04 |
| 621 | Котлеты рубленые из филе птицы с соусом 50/50 | 100.00 | 14.96 | 5.49 | 6.16 | 7.95 | 86.38 | 0.02 | 0.01 | 0.87 | 0.02 | 2.19 | 0.03 | 21.05 | 15.09 | 7.86 | 0.14 | 18.55 | 1.16 | 0.20 | 0.00 |
| 703 | Борщ с капустой с картофелем со сметаной 250/5 | 255.00 | 12.10 | 4.56 | 8.99 | 14.37 | 128.13 | 0.05 | 0.05 | 12.35 | 0.27 | 2.50 | 0.00 | 45.01 | 58.06 | 28.33 | 1.24 | 194.00 | 5.87 | 0.51 | 0.01 |
| 874 | Рис отварной 200 гр М_304 | 200.00 | 13.93 | 4.91 | 8.14 | 47.83 | 266.90 | 0.03 | 0.03 | 0.00 | 0.04 | 0.38 | 0.14 | 3.48 | 82.62 | 25.56 | 0.69 | 56.79 | 1.01 | 10.96 | 0.00 |
| 730 | Компот из смеси сухофруктов М_349 | 200.00 | 5.34 | 0.57 | 0.00 | 32.21 | 126.05 | 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 |
| 851 | Хлеб Цивильный | 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 |

Директор: Николаева М.А.

Повар: _____